



Veganes Spargelragout mit Kartoffeln

Zeit gesamt
40minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	500 g
grüner Spargel	500 g
Karotten	1 St.
Kartoffeln, festkochend	300 g
Zitronen	1 St.
Salz	
Gemüsebrühe	300 ml
Haferdrink	500 ml
Zucker	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
ErbSEN, tiefgefroren	200 g
Speisestärke	3 EL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Sieb

- Weißen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abscheiden, im unteren Drittel schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Karotte schälen, Enden entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
- In einem Topf Gemüsebrühe, Haferdrink und 2 EL Zitronensaft auf hoher Stufe einmal aufkochen, auf kleine Stufe stellen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Karottenwürfel, Kartoffelwürfel und Erbsen zugeben und unter gelegentlichem Umrühren für ca. 10 Min. auf kleiner Stufe köcheln, anschließend grünen und weißen Spargel zugeben und weitere ca. 3 Min. mitgaren. In einer Schüssel Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser vermengen und unter Rühren in den Topf geben, noch einmal aufkochen und von der Herdplatte nehmen.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Spargelragout auf Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	244 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	2 g