Veganes Spargelragout mit Kartoffeln

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
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	
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Speisestärke	3 EL
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. 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.

2. In einem Topf Gemüsebrühe, Haferdrink und 2 EL Zitronensaft auf hoher Stufe einmal aufkochen, auf kleine Stufe stellen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. 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.

4. 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