



## Kochrezepte vom BELLER HOF

---

### Bunte Spargelpfanne

#### Zutaten für 4 Personen:

500g Beller Spargel, 150g kleine Möhren, 100g Champignons, 1 Knoblauchzehe,  
100g Strauchtomaten, 1 kleine, rote Chilischote, 3 EL Speiseöl, Salz, Pfeffer,  
1 Bund Koriander

#### Zubereitung:

Beller Spargel schälen und in Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und in Streifen schneiden. Champignons waschen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, entstielen und vierteln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse und Knoblauch andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreuen.

Tipp: Wer keinen Koriander mag, der nehme Petersilie oder Schnittlauch.

**Guten Appetit!**

Unser Betrieb ist Mitglied in der Vereinigung der Spargelanbauer in Niedersachsen