



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:

Den 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!



Kochrezepte vom BELLER HOF