

Spargelragout mit Walnüssen und Garnelen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

419 kcal/1744 Energie:

Fett: 28,4 g Eiweiß: 17,9 g

Kohlenhydrate: 19 g

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- 1. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 6-8 Minuten garen. Spargel mit einer Schaumkelle herausnehmen und ca. 200 ml vom Salzwasser abnehmen und beiseite stellen.
- 2. Grünen Spargel abspülen und das untere Drittel schälen. Spargelenden großzügig abschneiden. Spargel in Stücke schneiden und in dem restlichen Kochwasser ca. 3-5 Minuten garen. Spargel abgießen und ebenso wie den weißen Spargel in Stücke schneiden.
- 3. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Hummerfond und Spargelwasser mit einem Schneebesen einrühren und aufkochen. Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer, einigen Spritzern Zitronensaft und Noilly Prat abschmecken. Einige Minuten köcheln lassen. Spargelstücke und vorgegarte Krebsschwänze zufügen und alles nochmals erhitzen. Walnüsse hacken. Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Beides unter das Ragout rühren.

Zutaten für 4 Portionen :

1 kg weißer Spargel

500 g grüner Spargel

40 g Butter 25 g Mehl

1 Glas Hummerfond (400 ml)

125 ml Kochsahne

Salz, Pfeffer

Zitronensaft

3-4 EL Noilly Prat

200 g Krebsschwänze, vorgegart

40 g kalifornische Walnüsse

1 kleiner Bund Dill

Tipp: Als Beilage dazu Reis mit gehackten Walnüssen und getrockneten Cranberries reichen.