



Grüner Spargel mit Backerbsen-Crunch & Petersilienerdäpfeln

Das perfekte Gemüse für Frühlingsgefühle

Das Stangengemüse ist bei großen und kleinen Feinschmeckern sehr beliebt und somit das ultimative Frühlingsgemüse. Welche der Sorten man bevorzugt ist reine Geschmackssache. Einen Unterschied gibt es allerdings schon:

Der grüne Spargel ist zum einen leichter anzubauen als die weiße Version und hat zudem einen höheren Vitamin C Gehalt und mehr Carotin. Zwei Dinge sind wichtig bei der Zubereitung von Spargel: frisch muss er sein und schonend zubereitet, sprich er sollte nur kurz gegrillt werden, damit er knackig bleibt. Der grüne Bruder des weißen Spargels muss nur im unteren Drittel geschält werden und bei den dünnen Exemplaren fällt das sogar ganz weg.

Tipp:

Zwei Stangen aneinander reiben, wenn sie quietschen sind sie frisch.

Grüner Spargel mit Backerbsen-Crunch

Zutaten

Für die Petersilienerdäpfel

- 400 g kleine festkochende Kartoffeln
- 20 g Butter
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- ½ TL Salz

Für den grünen Spargel

- 350 g grüner Spargel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- ½ TL getrocknete Kräuter
- ½ TL Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

Für den Backerbsen-Crunch

- 40 g LAND-LEBEN Backerbsen
- 20 g fein geriebener Parmesan

Zubereitung

- Kartoffeln in der Schale in Salzwasser ca. 20–25 Minuten garen, abgießen, leicht ausdampfen lassen und schälen.
- Butter in einer Pfanne schmelzen. Kartoffeln darin schwenken, Petersilie und Salz zugeben und nochmals kurz durchschwenken.

- Grünen Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Spargel zugeben. Mit Kräutern und Salz würzen und 6–8 Minuten al dente braten.
- LAND LEBEN Backerbsen in einen Beutel geben und mit einem Nudelholz grob zerdrücken. Mit fein geriebenem Parmesan vermischen.
- Petersilienerdäpfel mit Spargel anrichten und großzügig mit dem Backerbsen-Crunch bestreuen.

Profi-Tipp

Den Crunch erst ganz zum Schluss über den heißen Spargel geben, damit er maximal knusprig bleibt. Übrig gebliebener Backerbsen-Crunch schmeckt auch wunderbar als Suppentopping.

www.land-leben.com