

Spargel-Stroganoff

(Lieblingsrezept von SRF1-Hörerin Brigitte Schmidlin aus Münsigen, BE)

Zutaten: (4 Pers.)

- 1 kg grüner Spargel, das untere Drittel geschält
- Bratbutter zum Rührbraten
- ½ TL Salz
- 1 Zwiebel, halbiert und in ca. 5 mm breite Streifen geschnitten
- 1 rote Peperoni, längs geviertelt und quer in feine Streifen geschnitten
- 250 g Champignons, in 3 mm breite Scheiben geschnitten
- 2 dl Gemüsebouillon
- 180 g Crème fraîche
- 3 EL grobkörniger Senf
- 2 Essiggurken, längs in feine Streifen geschnitten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Spargel schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Sehr dicke Stängel allenfalls längs halbieren. Im Wok oder in einer grossen Bratpfanne etwas Bratbutter heiss werden lassen und die Spargel-Stücke portionenweise ca. 5 Minuten rührbraten. Die Spargelstücke dürfen dabei ganz leicht Farbe annehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Spargel beiseitestellen.

Die Hitze etwas reduzieren. Nochmals etwas Bratbutter in die Pfanne geben, die Zwiebel andämpfen und Peperoni und Champignons kurz mitdämpfen. Mit Gemüsebouillon ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einköcheln lassen. Die Hitze reduzieren. Die Spargeln dazugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Crème fraîche, Senf und Essiggurken zugeben. Die Sauce vorsichtig heiss werden lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit breiten Nudeln oder Reis servieren.