

Spargelragout mit Walnüssen und Garnelen



Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 419 kcal/1744 kJ
Eiweiß: 17,9 g Fett: 28,4 g
Kohlenhydrate: 19 g

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 Krebschwänze zufügen und alles nochmals erhitzen. Walnüsse hacken. Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Beides unter das Ragout rühren.

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

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 Krebschwänze, vorgegart
40 g kalifornische Walnüsse
1 kleiner Bund Dill