

Spargelragout mit Garnelen-Schinken-Spießen (4 Portionen)

Zutaten:

je 500 g weißer und grüner Spargel
700 ml Gemüsebrühe
1 EL Butter
2 TL Zucker
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Crème fraîche
2-3 EL heller Saucenbinder
250 g küchenfertige Garnelen (ca. 16 Stück)
1 EL Pflanzenöl
2 Packungen Original Wein´s Schinkenstix herzhaft (à 70 g)
Saft und Schale von 1/2 unbehandelten Limette
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Spargel waschen, putzen, den weißen Spargel ganz, beim grünen nur das untere Drittel schälen und in grobe Stücke schneiden. Gemüsebrühe mit Butter und Zucker zum Kochen bringen, weißen Spargel darin ca. zehn Minuten garen, nach fünf Minuten grünen Spargel hinzugeben.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zusammen mit der Crème fraîche zum Spargel geben, Saucenbinder einstreuen und kurz aufkochen. Für die Spieße Garnelen waschen, in heißem Öl von jeder Seite ca. drei Minuten anbraten und mit Original Wein´s Schinkenstix herzhaft abwechselnd auf Holzspieße reihen. Das Ragout mit Limettensaft und -schale, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Spießen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion:

kJ/kcal: 1887/452
EW: 24,6 g
F: 32 g
KH: 16 g
BE: 1

