

## Rezept Mai 2020

Gestern habe ich bereits die ersten Schweizer Spargeln gekauft. So macht Essen Spass!

### Spargeln an Safransauce

1 kg	Grüne Spargeln	Evt. unterer Teil schälen und kürzen, in 6 cm lange Stücke schneiden
1 Stk	Butter	In der Bratpfanne warm werden lassen
1 Stk	Zwiebel	Fein hacken, in der Butter zusammen mit den Spargeln anbraten, salzen, Deckel auf die Pfanne und bei kleiner Hitze knackig garen.
	Salz	
2 EL	Weissen Vermouth	
1 dl	Rahm	beides dazugeben, ganz kurz etwas einköcheln lassen
1 Brieflein	Safran	Daruntermischen, servieren

#### Tipps

- Frische grüne Spargeln unten abschneiden und wie ein Blumenstrauss in wenig Wasser stellen. So bleiben sie lange frisch und wachsen sogar noch etwas weiter.
- Spargeln bitte immer ohne Wasser schonend garen. Sie enthalten viel Niacin, welches wasserlöslich ist.
- Farblich sehr schön mit weissem Reis und roten Linsen.
- Dieses Rezept eignet sich sehr gut als Abendessen nach BoE.



Verfasst von Gaby Stampfli - [www.manna-ernaehrung.ch](http://www.manna-ernaehrung.ch)