

Spargelragout

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.70

Nährwert pro Rezept

395 Kcal, 40 g Fett, 8 g KH

Zutaten

50 g Weisse Spargeln, geschält in Würfeln

50 g Grüne Spargeln, geschält in Würfeln

15 g Schalotten, gehackt

5 g Butter

1 andünsten

1 cl Weisswein

2 ablöschen

1 dl Rahm

2 g Tonamat (RL Gewürz)

2 - 5 g Maizena

3 zugeben, weichkochen
nach Belieben würzen