

Rauchiger Pfannen-Spargel mit Quinoa 2 Pers.

Zutaten:

1 Bund Grüner Spargel zart und dünn
100 g bzw. 8 Scheiben Karreeschinken geräuchert
1 EL Rapsöl
100 ml Wasser
1 Knoblauchzehe
½ Pack. 10-Min.-Bulgur und Quinoa (pedon)
od. andere Kornmischung



Zubereitung:

Für die Getreidemischung Salzwasser zum Kochen bringen.
Spargel von den holzigen Enden befreien, ansonsten ganz lassen. Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden.
Karreeschinken nudelig oder kleinwürfelig schneiden.

In einer Pfanne den Karreeschinken im Öl anrösten und mit dem Wasser aufgießen. Spargel und Knoblauch in die Pfanne legen und unter dem geschlossenem Deckel (!) gar ziehen lassen. Die Flüssigkeit in der Pfanne ist dafür ausreichend, wenig Hitze verwenden.

In der Zwischenzeit kocht das Getreide für 10 Minuten im Salzwasser, durch ein Sieb abgießen.

Ein richtiges Blitzgericht!

Guten Appetit!