

Gebratener grüner Spargel mit Chili

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g grüner Spargel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 milde Chili-Schoten
- 1 scharfe Chili-Schote
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 ml Brühe
- 1 Bund Koriander
- alternativ: Petersilie
- 1 Bund Koriander
- alternativ: Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Zitronensaft
- Olivenöl

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika und Frühlingszwiebeln säubern und in Stücke teilen. Die Kerne aus den Chilischoten kratzen und die Knoblauchzehen häuten. Beides fein würfeln. Petersilie oder Koriander waschen und fein hacken.

Olivenöl in einer hohen Pfanne oder in einem Wok erhitzen und den Spargel leicht anbraten. Dabei etwas salzen und zuckern. Paprika, Frühlingszwiebeln und Chili dazugeben und ebenfalls anbraten. Nach 1-2 Minuten Brühe und Knoblauch hinzufügen. Alles einige Minuten schmoren lassen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 04.06.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen