Broccoli-Spargel-Pfanne

Kategorie: Beilage/Gemüse

Rezept Nr.: 382

Portionen: 4

Zutaten	Mengen		Bemerkungen
Broccoli	500	Gramm	
Spargel	400	Gramm	grün, dünn
Wammerl	150	Gramm	oder Bauernspeck
Butter	1	TL	
Geflügelbrühe	0,1	Liter	
Parmesan	0		am Stück, zum Hobeln
Olivenöl	0		
Knoblauchzehe	1	Stück	

Zubereitung

1. Spargelenden abschneiden und quer in der Mitte teilen. Entweder beide Teile verwenden oder nur den vorderen Teil und mit dem hinteren Teil einen Spargelsalat machen.

2. Vom Broccoli die Stile entfernen und nur die Spitzen und die Blättchen verwenden. Die Spitzen kurz in Salzwasser blanchieren, damit sie noch Biß haben. Auf Küchenpapier trocknen lassen.

3. Den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne bräunen. Herausnehmen und Fett abtropfen lassen.

4. In der gleichen Pfanne den Spargel mit einer halben Knoblauchzehe anbraten, etwas Butter zugeben und leicht bräunen lassen. Dann nach und nach die Geflügelbrühe zugeben. Einkochen lassen und am Ende den Knoblauch rausnehmen.

5. In einer anderen Pfenne doe Broccoli-Röschen in Olivenöl mit der 2. Knoblauchhälfte ebenfalls anbraten und leicht bräunen, am Ende die Blätter dazugeben.

5. Dann die beiden Gemüse und den Speck mischen und schön anrichten. Pfeffern und salzen, mit etwas gehobeltem Parmesan bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Variationen: Wie in Mittelitalien "broccoli in padella" (Broccoli in der Pfanne) können dazu noch andere Gemüse mit angebraten werden. Karotten, Artischocken, Erbsenschoten etc. Oder man kann Pinienkenre kurz mit anbraten.

Diese Gericht kann man als warme Vorspeise servieren oder als Beilage zu gebratenem Fleisch reichen

© ea für