# Rezept

## Spargel-Tomaten-Pfanne

**Zutaten für ca. 2 Portionen**
**Arbeitszeit: ca. 25 min**

- 800g weißer Spargel
- 5 Cherrytomaten
- 1-2 Bunde Frühlingszwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 0,5 Kästchen Kresse
- 1 Orange
- 200g Himbeeren (frisch oder TK)
- 2 EL Agavendicksaft

Den Spargel waschen, schälen und die unteren Enden abschneiden. Den Spargel in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und trocknen. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, in feine Ringe schneiden.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Spargel darin für ca. 5 Minuten bissfest garen. Anschließend in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen, den Spargel und die Tomaten darin ca. drei Minuten braten, zuletzt die Frühlingszwiebeln zugeben. Alles zusammen nochmal für etwa 3 Minuten brutzeln lassen.

Für die Vinaigrette den Saft der Orange auspressen. Orangensaft, Himbeeren und Agavendicksaft in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schon kann angerichtet werden, das Gemüse auf den Teller geben, die Vinaigrette drüber geben und mit etwas Kresse bestreuen.

Guten Appetit!

*KW22_Spargel-Tomaten-Pfanne.pdf*