



FRÄNKISCHER SPARGEL G.G.A.

Gemüsepfanne



UNSER TIPP:

Wer keine Austernsauce zur Hand hat oder eine vegane Gemüsepfanne bevorzugt, kann stattdessen etwas Bockbieressig oder dunklen Balsamico Essig verwenden.

Besonders schmackhaft in der Gemüsepfanne ist grüner Spargel – er verleiht dem Gericht eine asiatische Note und einen knackig vollen Geschmack und lässt sich wunderbar mit anderen Gemüsesorten kombinieren.

ZUTATEN:

Öl zum Braten (Rapsöl)
150 g Bamberger Hörnchen g.g.A., gekocht und halbiert
100 g Brokkoli, in Röschen zerteilt
250 g Fränkischer Spargel g.g.A., gemischt, geschält und geschnitten
¼ TL Knoblauch, gerieben
1 EL Honig
2 EL Austernsauce
12 Kirschtomaten, geviertelt
50 g Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
50 ml Silvaner Frankenwein g.U.
¼ TL Ingwer, gerieben
Saft und Zeste von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln im heißen Öl anbraten, bis die Schnittfläche knusprig ist, dann den Brokkoli kurz mit anbraten. Jetzt den Spargel dazugeben und alles anschwitzen. Zunächst den Knoblauch, dann den Honig, die Austernsauce und das restliche Gemüse zugeben. Mit Weißwein ablöschen, nur so lange köcheln lassen, bis das Gemüse noch schön bissfest ist. Mit Ingwer, Zitronensaft und -zeste, Salz und Pfeffer abschmecken.



AUTOR GIUSEPPE MESSINA:

Der Koch, der für seine ungewöhnlichen Texturen bekannt ist und dabei vermeintlich einfache Produkte in ganz besondere Stars auf dem Teller verwandelt. Seine Gäste lieben vor allem seine kulinarische Weltreise.

„Erlaubt ist alles was gefällt und schmeckt. Nichts muss, alles kann. Die Form kennt keine Grenzen.“

#giuseppemessina #giuseppe4437 #bayernruck