

Bunte Spargelpfanne

Zutaten für 4 Personen:

500g Spargel

150g kleine Möhren

100g Champignons

1 Knoblauchzehe,

100g Strauchtomaten

1 kleine, rote Chilischote

3 EL Speiseöl, Salz, Pfeffer

1 Bund Koriander

Zubereitung:

Spargel schälen und in Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und in Streifen schneiden. Champignons waschen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken.

Tomaten waschen, entstielen und vierteln.

Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken.

Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse und Knoblauch andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreuen.

*Tipp: Wer keinen Koriander mag,
Petersilie oder Schnittlauch schmecken auch!*