

Spargel-Eintopf to go

Ein Spargel-Gemüse-Eintopf, den man gut mitnehmen kann

etwa 6 Portionen    gelingt leicht  bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

150 g Gemüsezwiebeln
300 g braune Champignons
500 g weißer Spargel
1 rote Paprikaschote
1 kleine rote Chilischote
½ Bund Schnittlauch
150 g Nudeln, z. B. kurze Maccaroni
1 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL brauner Zucker
300 g tiefgekühlte Erbsen

Außerdem:

75 ml Balsamico Bianco
200 ml Wasser
250 g Dr. Oetker Crème-fraîche Classic

1 Vorbereiten:

Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Champignons putzen und vierteln. Spargel schälen und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Paprika putzen und grob würfeln. Chilischote putzen und fein würfeln.

Hinweis: Da die Chilischoten sehr scharf sind, ziehen Sie bei der Verarbeitung der Schoten am besten Gummihandschuhe an. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

2 Zubereiten:

Alle Gemüsezutaten und Nudeln, außer Erbsen und Schnittlauch, in einen großen Kochtopf geben. Das Ganze mit den Gewürzen bestreuen. Essig und Wasser zugießen. Den Eintopf unter gelegentlichem Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Min. garen, alles immer wieder vorsichtig umrühren.

3 Vor dem Servieren Crème fraîche, tiefgekühlte Erbsen und Schnittlauchröllchen unterheben. Den Eintopf abschmecken.

4 "to go":

Der Eintopf lässt sich sehr gut vorbereiten und ungegart, z. B. zu einer Feier mitnehmen; dafür Essig und Wasser separat in eine Flasche geben und alle anderen Zutaten (außer Crème fraîche) im Topf transportieren (Abb. 1). So kann der Eintopf frisch und schnell vor Ort gekocht werden.

