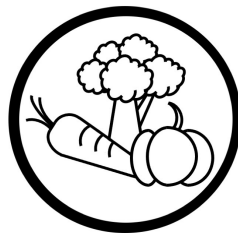


Puntarelle mit Spargeln



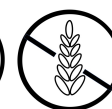
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Eintopf



Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan

- | | | |
|------|---|---|
| 1 | kleine bis mittlere Puntarelle | Puntarelle waschen und die Herzen herausbrechen. Die Blätter in 5 cm lange Stücke schneiden und zur Seite legen. |
| 8-10 | weisse Spargeln | Die Herzen halbieren oder bei Bedarf die grossen Stücke vierteln. Die Spargeln rüsten und in 3 cm lange Stücke schneiden, dabei die Spitzen nicht abschneiden. |
| 2 | Olivenöl | In einem Wok Olivenöl erhitzen und die Spargeln sowie die Puntarelle-Heizen zusammen mit Knoblauch und Zwiebeln anbraten. Die Hitze reduzieren und die Cashewnüsse hinzufügen. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken und zum Schluss die Blätter dazugeben. Kurz mitziehen lassen |
| 1 | Knoblauchzehen in Scheiben | |
| 1 | rote Zwiebel in Ringen
Salz und Chiliflocken | |
- Auf heissen Tellern servieren.

