

# Veganer Spargel „Peng Shui“. Gebratener Spargel mit Asia-Touch

Hallo zusammen! Der Spargel Genuss geht in eine neue Woche. Letzte Woche habe ich Spargel zur Fermentation angesetzt. Den werde ich heute Abend mal Probe kosten und wenn er so schmeckt wie er duftet, dann freue ich mich schon sehr darauf das Rezept mit euch zu teilen. Heute zeige ich euch ein Spargel Rezept aus der Kategorie „schnelle Feierabendküche“, einen asiatisch angehauchten und in veganer Butter angebraten Spargel mit kleinen Kirschtomaten, frischem Knoblauch und Sesam.



Das Gemüse wird in der Pfanne leicht karamellisiert. Neben Sojasauce sorgt eine Prise Rauchpaprika für einen angenehmen Umami-Flavour, den gewissen „Peng“. Eigentlich sollten hinterher noch etwas Feta oder Hefeflocken on Top aber ich fand die Spargelpfanne sowas von aromatisch lecker und rund „Shui“ im Geschmack, dass jedes extra hier für mich zu viel gewesen wäre. Ich fand das Ganze wirklich super lecker, zumal es für mich eine ganz neue Art war, Spargel zuzubereiten.



„Spargel mal anders“ – ja und doch auch nein, denn irgendwie gab es dann doch ganz „klassisch“ *neue Kartoffeln* dazu, wenngleich in Form von Pommes, was wohl eher nicht so klassisch ist. Ich bereite neue Kartoffeln Grundsätzlich als Pommes oder Ofenkartoffeln zu. So kommt ihre sagenhafte Cremigkeit am Besten zur Geltung. Beim kochen besteht bei neuen Kartoffeln immer die Gefahr, dass sie zerfallen, weil

sie einen höheren Wasseranteil haben, als Lager-Kartoffeln. Dämpfen wäre hier eine gelingsicherere Alternative. Als Alternative zu den Pommes oder Kartoffeln würden *Mie Nudeln* ebenfalls ganz wunderbar mit Spargelpfanne harmonieren. Dann wäre es eine Spargelpfanne „Feng-Peng-Shui“. ☐

Hier kommt nun das Rezept mit freundlichen Grüßen an den netten Kunden aus Hoffnungsthal, der mir vergangenen Samstag erzählt hat, dass er Grünen Spargel meist anbrät und zwar zusammen mit ein paar Kirschtomaten und etwas Knoblauch. Das hat mich inspiriert und hungrig gemacht.

**Zum Rezept.**

---

**Schnelle Spargelpfanne „Peng-Shui“**

**Gebratener Spargel, vegan und mit Asia-Touch**



**Gebratener Grüner und Weißer Spargel mit karamellisierten Kirschtomaten, frischem Knoblauch, Sojasauce und Sesam. Einfach schnell, vegan – Spargel mal anders und mit Peng. Menge für ca. 2 Personen.**

Mit Ofenpommes aus neuen Kartoffeln. Alternativ empfehle ich Mie Nudeln.

## Zutaten.

- 500g schlanker weißer Spargel
  - 300g dünner bis mitteldicker Grüner Spargel
  - 250g-300g kleine Kirschtomaten
  - 3 Zehen frischer Knoblauch
  - 1/2 Gemüsezwiebel (eine kleinere. Gemüsezwiebeln sind etwas süßer als Küchenzwiebeln)
  - 2-3 EL ungeschälter Sesam
  - 1/2 Zitrone (Abrieb + ein paar Spritzer Saft)
  - 1/4 gestr. TL Pimenton de la vera (geräuchertes Paprikapulver mild)
- 
- Außerdem: geröstetes Sesamöl, Sojasauce, Ahornsirup, vegane Butter sowie ein paar Umdrehungen frischer schwarzer Pfeffer ... etwas gereifter Aceto Balsamico oder Balsamico Creme

## Zubereitung.

Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden. Weißen Spargel schälen. Ganz frische, dünnere Grüne Stangen muss man meiner Erfahrung nach nicht schälen. Spargel halbieren oder Dritteln. Für 30 Sekunden in kochendem Salz- mit einer Prise Zucker Wasser blanchieren. Kalt abschrecken. Trocken tupfen.

Kirschtomaten halbieren, Knoblauch durchpressen, halbe Zwiebel in dünne Ringe schneiden, dann mittelfein würfeln.

Eine große schwere Pfanne (Grillpfanne) zusammen mit einem Stich veganer Butter und 1 EL geröstetem Sesamöl auf leicht höhere Hitze bringen. Spargel hineingeben und für ca. 2,5 Minuten anrösten. Dann wenden und nochmal für 2.5 Minuten anbraten.

Hitze leicht reduzieren. Sesam, Kirschtomaten und Knoblauch

dazu geben. Für weitere 2 Minuten rösten, anschließend mit ca. 3 EL Sojasauce und genau so viel Ahornsirup ablöschen. Kurz einreduzieren lassen. Mit Zitronenschale, ein paar Spritzern Saft, geräuchertem Paprikapulver und etwas schwarzem Pfeffer würzen. Vom Herd ziehen und die Zwiebeln unterheben. Abschmecken.

Die Zwiebeln sollen noch biss haben und so eine schöne Frische und milde süße in das Gericht geben. Falls ihr das nicht mögt, könnt ihr sie einfach kurz mit dünsten.

Auf Tellern anrichten und mit ganz wenig Balsamico toppen.

## **Easy cremige Pommes Spalten aus neuen Kartoffeln.**

Frühkartoffeln putzen, je nach Größe vierteln oder sechsteln. In eine Schüssel geben. Einen Schuss geröstetes Sesamöl, eine Prise Rohrohrzucker, frischen schwarzen Pfeffer und ein wenig Knoblauchpulver, sehr lecker ist auch ein wenig Zwiebelpulver, dazugeben. Alles gut durchschwenken bis die Marinade schön gleichmäßig verteilt ist. Aufs Blech geben und bei 200°C für ca. 20-25 Minuten bis zur gewünschten Röstung backen.

...

---

Bis Bald.

**Jenny**