



Spargel-Pfanne mit Kräutern und Pinienkernen

Schwierigkeit: Mittel, Zeit: 30-45 Min.

Zutaten (für 2-3 Personen):

- 1 kg frischer Spargel ungeschält
- 1 grüne Paprika
- 1 rote mittlere Zwiebel
- 1 große Fleischtomate oder 2 kleinere
- 200-250 g junge Kartoffeln – sind ca. 8 kleine Kartoffeln (alternativ geht auch Süßkartoffel für den Paleo Style)
- 100 g geschnittenen Kochschinken beliebiger Sorte (für Vegetarier bleibt dieser einfach weg!)
- 1-2 EL geröstete Pinienkerne
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Meersalz / frischer Pfeffer zum Würzen
- 1 Spritzer Zitrone oder Limette (noch erfrischender!)
- 1 Prise Chili-Salz
- 1 Prise Oregano
- 2 EL Weideland Butter zum Braten (geht auch Olivenöl)

Zubereitung

1. Spargel schälen und ca. 15-20 Min bissfest kochen, abgießen und in kleine Stücke schneiden.
2. Kartoffel waschen und MIT Schale bissfest kochen / dämpfen und in kleine Würfel schneiden.
3. Paprika und Tomate waschen und roh in kleine Würfel schneiden, Schinken in kleine Streifen oder Würfel zerkleinern, Zwiebel ebenfalls kleinwürfeln.
4. Zwiebel in einer Pfanne anbraten, bis diese nicht mehr glasig ist, Weidelandbutter dazu, kurz anrösten und dann Paprika und den Rosmarin Zweig dazugeben; ca. 5 Minuten gut anbraten.
5. Nun Kartoffeln und Spargel dazu geben und weitere 5 Minuten anbraten, nebenbei mit Salz, Pfeffer, Chili-Salz, Oregano würzen - alles bei mittlerer Temperatur.
6. Zum Schluss Tomatenwürfel und Schinken dazu geben, kurz noch einmal aufkochen und dann ein paar Minuten mit geschlossenem Deckel und ohne Hitze ziehen lassen. Mit Zitrone abschmecken.

Anquad'n!

Tipp: Die Spargel -Pfanne schmeckt pur sehr lecker. Wer etwas mehr Eiweiß möchte, kann ein Steak oder Fisch dazu anbraten. Muss aber nicht sein.