

# Gemüsepfanne mit grünem Spargel und Erdbeeren

## Für 1 Portion

|                   |                       |                        |
|-------------------|-----------------------|------------------------|
| 1 halbe Zucchini  | 5 kl. Cocktailtomaten | 1 kl. Frühlingszwiebel |
| 3 Stangen Spargel | 3 große Erdbeeren     | 1 EL Olivenöl          |
| Salz, Zucker      | Pfeffer               | mediterranes Gewürz    |
| Pesto             | 1 Knoblauchzehe       |                        |

Den grünen Spargel ab der Mitte schälen, das Endstück abschneiden.

Frühlingszwiebel von der ersten Haut befreien, in Stücke schneiden.

Cocktailtomaten halbieren.

Die Erdbeeren vierteln oder halbieren.

Knoblauchzehe enthäuten und in feine Scheiben schneiden.

Zucchini vom Blütenstrunk befreien, halbieren und in mittelgroße Würfel, Ringe oder auch Streifen schneiden.

Die Pfanne auf die Herdplatte stellen und erhitzen, dann erst das Olivenöl in die Pfanne geben. Zeigt es leichte Schlieren, ist es gerade richtig heiß.

Nun können die Zucchini im Olivenöl angeschwenkt werden.

Es gesellt sich in längere Stücke geschnittener Spargel dazu. Diesen etwas angehen lassen.

Auch die in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe darf kurz mit geschwenkt werden.

Als vorletztes die halbierten Cocktailtomaten in die Pfanne geben, als letztes dann noch die Erdbeeren.

Das Gemüse etwas an den Rand schieben, die Prise Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Das Gemüse damit mischen.

Die restlichen Gewürze und Kräuter einstreuen, alles vermengen.

Auf dem Teller anrichten, das Pesto der Wahl dazugeben.

NN am 12. Mai 2026