Kartoffel- Spargelragout mit Avocado-Dip

Zutaten für 4 Personen:

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, geschält
150 g geschälter grüner und weißer Spargel
1 kleine Gemüsezwiebel, geschält und fein gewürfelt
250 ml Gemüsebrühe
300 ml Sojasahne
1 - 2 TL helle Miso Bouillon
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
4 EL Raps oder Sonnenblumenöl
Kirschtomaten

2 reife Avocados (Fingerdruck – sollte weich sein)
2 EL Bio Joghurt
2 EL Limettensaft
1 kleine rote Zwiebel, sehr fein gewürfelt
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
evtl eine kleine Chili oder Chilipaste
1 TL Rohrzucker

Gefördert durch das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft und Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen.

Zubereitung :

Kartoffeln in ca. 1x 1 cm Würfel oder in Scheiben schneiden. Grünen Spargel putzen und im unteren Drittel schälen.
Weißen Spargel vom Kopf an schälen. Spargel schräg in 2 cm Streifen schneiden.
Der grüne Spargel sollte kurz in kochendem, gesalzenem Wasser blanchiert werden und mit kaltem Wasser abgeschreckt werden, damit er schön grün bleibt.
Zwiebelwürfel in Rapsöl hell anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.
Kartoffelwürfel und Sojasahne zugeben und ca. 5 Minuten köcheln, so dass die Kartoffeln noch sehr bissfest sind.
Sauce mit Miso-Bouillon abschmecken.
Weißen Spargel zugeben und weitere 3 bis 4 Minuten leicht köcheln, bis der Spargel bissfest gegart ist.
Zum Schluss den blanchierten grünen Spargel sowie die halbierten Kirschtomaten zugeben. Nochmals leicht köcheln, evtl. noch ein wenig Sojasahne oder Gemüsebrühe zugeben.
Mit Pfeffer aus der Mühle und Meersalz nach Geschmack würzen.

Avocados, halbieren und entkernen. Mit einem Löffel das weiche Fruchtfleisch heraus löffeln. Mit einer Gabel oder einem Stampfer gemeinsam mit dem Joghurt und dem Limettensaft zerdrücken. Rote Zwiebel unterrühren. Mit Rohrzucker, Pfeffer aus der Mühle und Meersalz nach Geschmack würzen.
Anstelle von Pfeffer eine kleine Chili (nach Geschmack) halbieren, entkernen und fein hacken oder Chilipaste verwenden.

Tipp:
Schmecken Sie die Sauce mit trockenem Weißwein ab.
Frisch geriebener Parmesan gibt der Sauce eine weitere leckere Note.
Saisonal kann auch in feine Streifen geschnittener Bärlauch sehr abwechslungsreich sein.
Dazu passen gebratene Garnelen oder gebratener Fisch.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gefördert durch das Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft und Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen.