Artikel vom 01.04.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 14:05 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/spargel-rhabarber-gefluegel

Spargel-Rhabarber-Geflügel



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (für 2 bis 3 Portionen):

2 Putenbrüste

2 EL Öl

500 g weißer Spargel

1 große Gemüsezwiebel

400 ml Gemüsebrühe

200 g Rhabarber

3 EL Honig

Saft und Abrieb von 1 Biozitrone

½ Bund Estragon

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch putzen und in kleine Stücke schneiden, mit 1 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen und in einer Pfanne kurz scharf anbraten. Inzwischen den Spargel putzen und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden, die Spitzen ganz lassen. Den Rhabarber schälen und ebenfalls in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Fleisch zum Nachgaren in eine Schüssel geben und abdecken. In der Pfanne mit 1 EL Öl die Zwiebelwürfel glasig dünsten, den Spargel und den Rhabarber zugeben und kurz mitdünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Estragon waschen und grob hacken, die Zitrone waschen, Schale in Zesten abreiben und den Saft auspressen. Wenn der Spargel den gewünschten Garpunkt hat, alles inklusive der Fleischstücke zugeben, kurz warm ziehen lassen und abschmecken.

Kathrin Fries