

Wildspargeln mit Tomaten

Spargeln	1 Bund 500g ca.
Tomaten getrocknet	10 Hälften
Cherry-Tomaten	10 Stück
Oliven grün	10 Stück
Knoblauch	3 Zehen
Paprika süß gemahlen	1 Teelöffel
Berg-Origanum gerebelt	2 Teelöffel
Olivenöl	4 Esslöffel
Salz	
Pfeffer	



Spargeln waschen und die holzigen Ende abschneiden

getrocknete Tomaten in kleine Stückchen schneiden, **Cherry-Tomaten** vierteln

Oliven ganz lassen oder in Stücke schneiden

Knoblauch in feine Scheiben schneiden

Olivenöl in eine Pfanne geben, kurz erhitzen, Hitze auf mittlere Hitze reduzieren und **Knoblauch** mit den **Gewürzen**, den **Oliven** und den **Tomaten** zugeben, gut durchrühren

inzwischen **Spargeln** in ca. 5cm lange **Stängel schneiden**, ebenfalls in die Pfanne geben und **alles während ca. 5 Minuten bei erhöhter Hitze braten**, dabei immer wieder kurz durchrühren – abschmecken – fertig!

Wildspargeln in Bio-Qualität findet Ihr in unserer Umgebung bei Casa dei Saporì, Möriken