

Wildspargeln mit Pilzen „persienart“

Spargeln	1 Bund 500g ca.
Champignons	10 mittlere
Kräuterseitlinge	5 grosse
Ras el Hanout	1 Esslöffel
Persische Gewürzmischung	2 Essöffel
Safran	½ Teelöffel
Sojarahm	100ml ca.
Pflanzenbutter	2 Esslöffel
Wasser	50ml ca.
Salz	
Pfeffer	



Spargeln waschen und die holzigen Ende abschneiden

Champignons waschen und in Streifen schneiden

Kräuterseitlinge putzen und in Streifen schneiden

Pflanzenbutter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen, **Pilze** und **Gewürze** zufügen, und ca. 10 Minuten auf erhöhter Mittelhitze braten

Spargeln zufügen, gut durchrühren und weitere 3-5 Minuten braten

Sojarahm und **Wasser** zugeben, abschmecken, gut durchrühren – fertig!

soll es mehr Sauce sein, einfach mehr Sojarahm und etwas Wasser zugeben

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