



# Spargelpfanne mit Dinkelreis

 4 Portionen  
als Hauptgericht

## ZUTATEN

250 g grünen Spargel  
250 g weißer Spargel  
1 TL Salz / 1 TL Zucker  
etwas Butter

300 g Dinkelreis

500 g Puten-Geschnetzeltes  
2 Zwiebeln  
Butter  
1-2 EL Mehl  
300 ml Spargelwasser  
70 ml Apfelsaft  
150 ml Sahne  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Weißen Spargel schälen, beim grünen Spargel nur den unteren Teil schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden.
2. Spargel in Wasser mit Salz, Zucker und Butter ca. 10-12 Min. garen - er darf noch leicht bissfest sein.
3. Dinkelreis in reichlich Wasser ca. 25 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
4. Spargel abgießen und dabei 300 ml Spargelwasser auffangen!
5. Puten-Geschnetzeltes und klein geschnittene Zwiebeln anbraten. Mehl darüber streuen und leicht mit andünsten. Nun langsam das Spargelwasser und Apfelsaft zugeben, das Mehl dickt die Soße nun schon leicht an. Soße abschmecken und Sahne zugeben. Spargel vorsichtig unterheben.
6. Dinkelreis abgießen, servieren und genießen.

Guten Appetit!