

WOCHENREZEPT

Grüner Spargel mit Ziegenfeta (4 Personen)

500g	Grüner Spargel waschen, Enden abschneiden
1 EL	Ghee
1 EL	Koriandersamen gemörsert
200 g	Ziegenfeta zerbröseln
1 Prise	Steinsalz
1 Prise	schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
1 EL	Zitronenöl



1. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, die Spargelspitzen beiseitelegen
2. Den Ziegenfeta abtropfen lassen und zerbröseln
3. Das Ghee bei mittlerer Hitze erwärmen und die gemörserten Koriandersamen leicht darin anrösten
4. Die Spargelstücke dazu geben, kurz mitanrösten und bei geschlossenem Deckel ca. 7 Minuten garen
5. Die Spargelspitzen hinzugeben und nochmals ca. 2 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Ziegenfeta darüber streuen, für 1 Minute bei geschlossenem Deckel anwärmen.
7. Den Spargel auf eine Platte anrichten und das Zitronenöl darüber träufeln.