



grüner Spargel auf einer Feta Creme

Für den Spargel:

400 g grüner Spargel

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Rinatura Agavensirup Bio

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Salz, Pfeffer

0.5 Teelöffel Chiliflocken (optional)

Für die Feta Creme:

150 g Feta

100 g griechischer Joghurt

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

0.5 Teelöffel Rinatura Agavensirup Bio

Pfeffer

Toppings (optional):

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

geröstete Pinienkerne oder Mandelblättchen

Frische Kräuter

grüner Spargel auf einer Feta Creme

1.

Den grünen Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Olivenöl, Sirup, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Chiliflocken in einer Schüssel verrühren.

Den Spargel auf ein mit Backpapier belegtes Blech (oder in eine Auflaufform) legen, mit der Marinade vermengen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze c a. 15-18 min. backen.

Feta mit Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl, Sirup und Pfeffer cremig mixen (z. B. mit einem Pürierstab oder einer Gabel zerdrücken).

Die Feta-Creme auf einem Teller verstreichen, den gebackenen Spargel darauf anrichten und mit gerösteten Pinienkernen und frischen Kräutern toppen.