

Marinierter grüner Spargel mit Avocado



Zutaten für 4 Personen

1 kg grüner Spargel
2 EL Olivenöl
2 EL Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 EL Weißweinessig
1 reife Avocado
100 Feta-Käse
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. 1 EL Olivenöl erhitzen und den Spargel darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt etwa 5 Minuten bissfest dünsten.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Unter den Spargel rühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

Essig und restliches Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel 20 Minuten marinieren lassen.

Die Avocado schälen, den Stein entfernen und die Avocado in dünne Scheiben schneiden. Fächerförmig auf den Tellern anrichten. Den Spargel dazulegen und mit zerbröckeltem Feta bestreuen. Die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken und darüber träufeln.

Rezept aus "Spargel & Rucola"
(Zabert Sandmann Verlag)