

Spargel mit Feta-Sauce

Mengenangaben: 2 Personen

Zutaten für Spargel mit Feta-Sauce

1kg	Spargel (weiß oder grün)
180g	Feta
etwas	Wasser
1 TL	Zucker
1 Prise	Salz
1 TL	Saft einer Zitrone
1 TL	Butter
	Pfeffer
	Muskat gerieben
1/8l	Gemüsebrühe



Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und den unteren holzigen Teil wegschneiden.
2. In einem großen Topf wenig Wasser, Salz, Zucker und etwas Saft einer Zitrone zum Kochen bringen.
Spargel im Dämpfeinsatz mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze dämpfen bis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist.
3. Feta abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
Den klein geschnittenen Feta in der Gemüsebrühe zum Schmelzen bringen. Dabei aber nicht mehr Brühe als zum Schmelzen nötig dazu geben.
4. Spargel anrichten mit Pfeffer und Muskat abschmecken.
Die Feta-Sauce über den Spargel geben und servieren.
5. Bei Tisch mit frischen Kräutern z.B. Dille, Kerbel verfeinern.

Tipp: Alternative Zubereitung für Spargel im Dampfgarer oder Dampfbeutel für den Backofen (200 °C für 25-30 Minuten).

Guten Appetit!

Spargel gilt seit eher als Aphrodisiakum.
In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Spargel ein Qi tonisierendes Gemüse, das u.a. die Lunge reinigt und bei Verstopfung befeuchtend wirkt.

Rezept und Bild: Bodymed