

**Ali Güngörmüs**  
**Grüner Spargel mit Erdbeeren, Spinat und gebratenem Ziegenkäse**  
**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Schnelle Küche, vegetarisch**

**Montag, 4. Mai 2020**

**Rezept für 4 Personen**

**Zutaten:**

250 g	Babyspinat
250 g	Erdbeeren
1 kg	grüner Spargel
3 Rollen	Ziegenweichkäse (à 200 g)
1 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
1	Schalotte
30 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Muskatnuss



**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Babyspinat gut waschen und abtropfen lassen.
3. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen
4. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
5. Jede Ziegenkäserolle in 4 Scheiben schneiden.
6. In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Die Käsescheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann auf das Backblech geben und im Ofen warmhalten.
7. Die Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
8. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Spargelstücke darin etwa 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
9. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
10. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Spargelstücke hinzufügen und kurz anbraten.
11. Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.
12. Spargel und Spinat auf Teller verteilen, die Erdbeeren darüber geben, den warmen Ziegenkäse darauf servieren.

Pro Portion: 750 kcal / 2370 kJ  
8 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 43 g Fett