

Fruchtiger Spargel-Salat mit Quinoa, warmer Ziegenkäse

Für zwei Personen

Für den Spargelsalat:

100 g weißer Quinoa	250 g grüner Spargel	1 Lauchzwiebel
1 Nektarine	1 reife Feige	2 EL Cashewkerne
2 EL Limettensaft	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Ziegenkäse:

100 g Ziegenkäse	1 TL Honig	1 EL Olivenöl
------------------	------------	---------------

Für den Spargelsalat:

Quinoa abspülen und abtropfen lassen. 400 ml Wasser und Salz aufkochen. Quinoa einrühren und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln, sodass das Wasser aufgesogen wird. Dabei ab und zu umrühren. Anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Limettensaft, Salz und Pfeffer nach Belieben verrühren. 2 EL Olivenöl darunterschlagen. Vinaigrette und Quinoa mischen. Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Stangen quer halbieren bzw. vierteln. Cashewkerne in einer Pfanne rösten. Cashewkerne heraus nehmen und den Spargel in der Pfanne mit neuem Öl braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nektarine schälen. Feige und Nektarine halbieren und in Spalten schneiden.

Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles mit dem Quinoa und Spargel zusammen vermischen.

Für den Ziegenkäse:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ziegenkäse mit etwas Olivenöl beträufeln und ca. 5-8 Minuten im Ofen backen. Währenddessen 1 TL Honig erhitzen und über den Käse geben.

Fruchtiger Spargelsalat mit Quinoa und warmem Ziegenkäse auf Tellern

Patrick Breckner am 11. April 2018