



Gebratener grüner Spargel mit Erdbeeren und Bulgur

Zutaten für 2 Personen:

- + 100 g Bulgur
- + 500 g grüner Spargel
- + 4 EL Oliven- oder Rapsöl
- + 250 g Erdbeeren
- + 4 EL heller Essig
- + 2 Zweige frische Minze
- + Pfeffer
- + Salz
- + 80 g Ziegenfrischkäse oder Feta, wer das mag oder 30g Pistazienkerne

Zubereitung:

Bulgur mit kochend heißem Wasser (ca. 250 ml) übergießen und 10 min mit etwas Salz bei geringer Wärmezugabe ausquellen lassen.

Den Spargel waschen und säubern (holzige Enden abschneiden und unteres Drittel schälen). Im Ganzen in einer Pfanne mit 1 EL Öl 8 – 10 min anbraten.

3 EL Olivenöl mit dem Essig, Pfeffer und Salz gut verrühren und die Hälfte mit dem Bulgur vermischen, kurz ziehen lassen.

In der Zeit die Erdbeeren waschen, säubern und vierteln und die Minze vorbereiten (waschen, Blätter abtrennen, ggfs. klein schneiden).

Dann den Spargel auf dem Bulgur anrichten, Erdbeeren, Minzblätter und Käse / Pistazien darüber verteilen und mit der anderen Hälfte der Sauce würzen.

