



-  VEGAN
-  3 PERSONEN
-  MITTEL
-  30 MIN

EINKAUFLISTE:

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 100 g Kirschtomaten
- 2 TL Butter
- ½ Zwiebel
- Spritzer Limette
- 100 g Feta Käse
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

Mediterrane spargel Päckchen mit Schafskäse

Kategorie: MITAGESSEN

Backofen auf 200°C Unter- und Oberhitze vorheizen.

Den Spargel schälen und die unteren Enden entfernen. Beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Anschließend den Spargel in ca. 2 - 3 cm große Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel fein würfeln. Den Feta Käse würfeln. 2 Bögen Back- oder Butterbrotpapier vorbereiten. Die Zutaten mittig darauf verteilen und die Enden mit einem Küchengarn verknoten. Jeweils einen Spritzer Limette darüber träufeln. Butter und Kräuter darüber geben und alles vorsichtig untermischen. Im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten garen lassen.



*1 Tasse = 200 ml Fassungsvermögen
1 TL = 1 gestr. TL

Rezept von Joyful Food für Gerolsteiner.