



Sojawürfel mit weißem und grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Sojawürfel
- 500 g weißen Spargel
- 500 g grünen Spargel
- 150 g Frischkäse vom Schaf
- 1 große Zwiebel
- 40 g Parmesan gerieben
- Salz, Pfeffer
- 1 KL Gemüsebrühe
ohne Geschmacksverstärker
- 1 EL Rapsöl



Zubereitung:

1. Die Sojawürfel in einen Kochtopf geben, mit heißem Wasser übergießen und 30 Minuten kochen. Danach abseihen und zur Seite stellen.
2. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel komplett schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel. In gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. Wenn der Spargel weich ist, abtropfen und abkühlen lassen. Anschließend in kleine Stücke schneiden. Für das spätere Anrichten ein paar Spargelspitzen zur Seite geben.
3. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in 1 EL Rapsöl glasig anschwitzen. Sojawürfel, Spargel, den Frischkäse, Gemüsebrühe sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und 5 Minuten garen.
4. Zu guter Letzt den Parmesan hinzufügen und das fertige Gericht auf 4 Teller anrichten und mit den Spargelspitzen belegen.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at