



www.franz-blienert.de

Grüner Spargel mit Tomaten und Feta

Zutaten für 4 Personen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund grüner Spargel
- 250 g Honigtomaten
- 175 g Feta
- 50 ml Balsamessig
- 30 ml Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung

Spargel an den Enden ca. 2 cm schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Die Spargelstücke in der Pfanne ca. 5 bis 8 Minuten braten. Die Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten. Erst dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann den Feta in feine Stücke über die Spargel-Tomaten-Mischung geben und sofort servieren.

**Obst und Gemüse
Franz Blienert**
Plaskoart 2
48361 Beelen

Telefon:
+49 2586 1348

Mobil:
+49 176 23716592

info@franz-blienert.de

Wochenmärkte

Warendorf
Dienstag u. Freitag
07:00 – 12:30 Uhr

Wiedenbrück
Samstag
07:00 – 12:30 Uhr