



CHRISTOPHS KRÄUTER-SPARGEL

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

500g	weißer Spargel
3	Rote Zwiebeln
200ml	Naturjoghurt
1 Bund	Dill
1 Bund	Petersilie
1	Bio-Zitrone
1 EL	Buchweizen
Prise	Salz
Prise	Pfeffer
Prise	Zucker

UND SO GEHT'S:

1. Rote Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. In eine Schüssel geben, mit dem Saft einer halben Zitrone und einer ordentlichen Prise Salz vermengen und beiseite stellen.
2. Eine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen, den Buchweizen hinzugeben und diesen ca. 3-4 Minuten bis er goldbraun ist rösten.
3. Für die Soße Joghurt, Kräuter (1/4 der Kräuter zum Garnieren aufheben), Salz + Pfeffer, den Saft und die Schale der restlichen Zitrone in einen Mixer geben und für eine Minute vermengen. Falls sich die Kräuter nicht mixen lassen wollen, etwas Olivenöl hinzugeben.
4. Die Spargelstangen schälen und die holzigen Enden abschneiden.
5. In einem großen Topf Wasser mit viel Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Sobald der Spargel in das Wasser gelegt wurde, die Hitze reduzieren und je nach Dicke des Spargels ca. 12–15 Minuten bissfest garen.
6. Die grüne Joghurtsoße auf zwei Teller mit der Rückseite eines Löffels verteilen. Den Spargel hinzugeben und mit Kräutern und den eingelegten Zwiebeln garnieren, den gerösteten Buchweizen darüber verteilen.