

Rezept

Grüner Wok-Spargel mit Knusper-Feta

Ein Rezept von Grüner Wok-Spargel mit Knusper-Feta, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Feta:

2 Eier (M)	schwarzer Pfeffer
50 g Weizenmehl	50 g Panko
400 g Schafskäse (Feta)	

Für den Spargel:

1,5 kg grüner Spargel	2 Bio-Limetten
½ Bund Minze	50 g Kürbiskerne
1 - 2 TL Chiliflocken	1 EL milder Honig

Außerdem:

8 EL Olivenöl zum Braten	1 - 2 EL Kürbiskernöl
--------------------------	-----------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal

Zubereitung

1. Für den Feta die Eier und etwas Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen zweiten Teller, das Panko auf einen dritten Teller geben. Den Schafskäse trocken tupfen und die Scheiben quer halbieren. Die Scheiben zuerst im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen, dann den Feta durch das Ei ziehen. Zuletzt den Käse in den Pankobröseln panieren und die Brösel gut andrücken. Die panierten Käsescheiben beiseitestellen.
2. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel der Spargelstangen dünn schälen. Die Stangen dritteln, die Spitzen beiseitelegen. Die Limetten heiß waschen und trocken tupfen. Die Schale von 1 Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Limette in dünne Scheiben schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen streifen und grob hacken. Die Kürbiskerne grob hacken.
3. In einem Wok 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Spargelstücke (ohne Spargelspitzen) 2 Min. bei großer Hitze anbraten, dann die Spargelspitzen und die Limettenscheiben dazugeben und weitere 2 Min. mitbraten. Limettensaft und -schale, Chiliflocken, Honig und Kürbiskerne dazugeben und alles kurz weiterbraten (der Spargel darf leicht bräunen und knusprig werden). Das Gemüse zugedeckt warm halten.
4. In einer Pfanne die übrigen 6 EL Öl erhitzen. Die panierten Fetzscheiben darin von beiden Seiten bei kleiner bis mittlerer Hitze in 3-4 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spargel und Feta auf Teller verteilen, mit Minze bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.