

Spargelarteleetts mit Ziegenkäse



**Für den Teig und vier kleine Backformen
von ca. 10 Zentimeter Durchmesser**

**60 Gramm Butter
120 Gramm Dinkelmehl Typ 1050
¼ Teelöffel Salz
½ Teelöffel getrockneter Thymian
2 Esslöffel Wasser
Fett und Semmelbrösel für die Backformen**

**Für die Füllung
5 – 6 dünne Stangen grüner Spargel
Einige Cherrytomaten
2 Teelöffel Kapern
Einige Blätter Rucola
150 Gramm Ziegenfrischkäse
¼ Teelöffel Estragon
Schwarzer Pfeffer oder Pippali gemahlen**

Das Mehl mit allen Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu einem geschmeidigen Teig kneten bis eine feste Kugel entsteht. Den Teig 30 Minuten kühl stellen. Danach auf einer Arbeitsplatte nochmals durchkneten und 4 kleine Kugeln formen. Backformen einfetten und mit Semmelbrösel bestreuen. Die Kugeln jeweils in eine Backform flach und am Rand etwas nach oben drücken. Die Formen in einen vorgeheizten Backofen stellen und bei 180 Grad 20 Minuten backen. Eventuell benötigen sie länger, machen Sie eine Stichprobe ob sie gar sind.

Den Spargel gut waschen, die Spargelstangen unten etwas abschneiden, dann in kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben, salzen und mit Wasser bedecken, 10 - 15 Minuten garkochen. Den Spargel herausnehmen und im Sieb abtropfen lassen. Das Spargelwasser für andere Gerichte, zum Beispiel **Grüne Spargelcremesuppe (Rezept vom Mai 2014)**, verwenden. Rucola waschen und bis auf einige Blätter klein schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit dem Spargel, Rucola, den Kapern und den mit Estragon und Pfeffer gewürzten Ziegenkäse in die abgekühlten Formen schichten. 20 Minuten im Ofen bei Oberhitze 180 Grad backen. Aus dem Ofen herausnehmen etwas abkühlen lassen und mit Rucola und Tomaten servieren.

Weitere Frühlingsrezepte finden Sie auf meiner Homepage im Rezeptarchiv:
<http://www.ayurveda-praxis-k.de/rezepte.html>

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!

Ihre Kirsten Kindel

Zertifizierte Gesundheits-und Ernährungsberaterin, Achtsamkeitscoaching, Gewichtcoaching