



## Spargel – Lamm Wok

### Zutaten:

- 500 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 400 g Lammfilet oder Lammsteaks
- 300 g Blattspinat
- 125 g Mascarpone
- 2 EL Pinienkerne
- ½ Bund Petersilie, 1 TL Thymian, 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel
- 5 EL Olivenöl, 2 TL Balsamico-Essig
- 6 EL Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer, Zucker, Speisestärke

### Zubereitung:

Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken, mit Essig, Pfeffer, Thymian und 1 EL Olivenöl verrühren und über das Fleisch geben. Den Spargel schälen, in 4 cm lange Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser Grünspargel 5-8 Min. und weißen Spargel 8-10 Minuten bissfest garen. Spinat hacken, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen. Schale, Mascarpone, Fleischbrühe und Stärke verrühren, salzen und pfeffern. 2 EL ÖL im Wok erhitzen, Pinienkerne darin anrösten und herausnehmen. Fleisch 2-3 Min anbraten, salzen und beiseite stellen. Spinat 1-2 Min anbraten, herausnehmen. Mit dem übrigen Öl Zwiebel, Knoblauch und Spargel 3-4 Min braten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mascarponecreme angießen, Fleisch und Spinat hinzugeben und 2-3 Min. ziehen lassen. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen.

Dazu passt: Reis oder Couscous

Guten Appetit wünscht Viktoria von Gruben und das Team vom Gut Kühle

