



Gegrillter Spargel

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/gegrillter-spargel.jsp>



Spargel gekocht, mariniert und gegrillt.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Für den Spargel:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
500 g	Spargel, weiß	
300 g	Spargel, grün	
	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
1 Scheibe	Zitrone, unbehandelt	
1 Prise	Zucker	GUT&GÜNSTIG Feiner Zucker

Für die Marinade:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
30 g	Tomaten, getrocknet	
40 g	Frühlingszwiebeln	
5 EL	Weißwein, trocken	
	Salz	
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst	EDEKA Italia Natives Olivenöl extra aus Italien
	Pfeffer, grob, bunt	
1 EL	Estragon	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **40 Min.**

Fertig in: **1 Std. 40 Min.**

Je Portion : **808 kJ, 193 kcal , 6 g Kohlenhydrate , 4 g Eiweiß , 15 g Fett , 0 mg Cholesterin , 4 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

1.) Von dem weißen Spargel die unteren Enden abschneiden und die Stangen mit einem Sparschäler von oben nach unten schälen. Dafür dicht unter dem Spargelkopf ansetzen und zum Stangenende hin dicker schälen. Vom grünen Spargel die Stielenden abschneiden und, falls nötig, das untere Drittel schälen.

2.) In einem Topf ausreichend Wasser mit Salz, Zitronenscheibe und Zucker zum Sieden bringen. Den weißen Spargel 6-8 Minuten darin kochen. In den letzten 2 Minuten den grünen Spargel zufügen. Die Spargelstangen herausheben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Spargelstangen längs halbieren und in eine längliche Form legen.

3.) Für die Marinade die getrockneten Tomaten 10 Minuten in heißes Wasser legen, gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Weißwein, 5 EL Spargelfond und Salz in einer Schüssel so lange verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Öl, Pfeffer, klein geschnittener Estragon, Zwiebelringe und die getrockneten Tomaten einrühren und über den Spargel gießen. Zugedeckt 1 Stunde durchziehen lassen.

4.) Die Spargelstangen aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Die weißen Stangen mit der Schnittfläche nach unten auf eine vorgeheizte Grillplatte legen und von jeder Seite etwa 1 Minute grillen. Die grünen Spargelstangen dazulegen und eine weitere Minute mitgrillen. Die Spargelstangen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Marinade beträufeln und servieren.

Entdecken Sie auch dieses Rezept für Noch mehr Lust auf Spargel? Probieren Sie auch Kathis leckeres Rezept für , unser und dieses Rezept für !Auch dieses wird Ihnen sicherlich schmecken!

Beilagentipp:

Dazu frisches Baguette (z.B. EDEKA La France Steinofenbaguette zum Fertigbacken) reichen oder Kathis köstliches backen!

Zubereitungstipp:

Bei der Zubereitung auf dem Holzkohle-Grill die Spargelstangen nicht längs halbieren.

Kochschule

Weißer Spargel schälen:Den Spargel unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Mit dem Sparschäler direkt unter der Spargelspitze ansetzen und die Schale abziehen. Den Spargel rundum



Gegrillter Spargel

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/gegrillter-spargel.jsp>

von der Schale befreien, nach unten hin großzügiger schälen, da hier die Schale besonders dick ist. Am Ende die unteren holzigen Enden mit einem Messer abschneiden.

Küchenutensilien

EDEKA zuhause Ziehschäler: Ziehschäler mit frei schwingender, beidseitig geschliffener Klinge, somit für Links- und Rechtshänder geeignet

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Gemüsemesser 8 cm: Klinge aus deutschem, geschmiedetem Klingensteinahl Ergonomischer, dreifachgenieteter Griff Perfekte Griffgröße Fingerschutz für sicheres Arbeiten Sauberer Übergang von der Klinge zum Griff
