Gegrillter grüner Spargel



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	30 g
grüner Spargel	2 Bund
Zitronen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Rucola	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan	60 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Pfanne, feine Reibe

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin fettfrei ca. 2–3 Min. rösten. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und Enden abbrechen. Zitrone heiß abwaschen, 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Öl und Zitronenschale verrühren, salzen und pfeffern. Spargel damit dünn bestreichen und auf dem Grill ca. 8–10 Min. grillen, dabei mehrmals wenden.

2. Inzwischen Rucola waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Auf einer Platte verteilen. Parmesan mit einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben hobeln.

3. Spargel auf dem Rucola anrichten, mit übrigem Zitronenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gegrillten Spargel mit Pinienkernen und Parmesanhobeln bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Spargel natürlich auch für ca. 6–8 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe anbraten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	223 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	19 g