



Gegrillter Spargel mit Ziegenkäse und Oliven

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Oliven, schwarz	50 g
Ziegenfrischkäse	100 g
Olivenöl	2 EL
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Grill

1. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Ziegenkäse mit den Händen zerbröseln.
2. Spargel auf einem heißen Grill ca. 5 Min. braten. Auf eine Platte geben und mit Olivenöl und Salz bestreuen. Oliven und Ziegenkäse darübergeben und gegrillten Spargel servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	144 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	12 g