

Gegrillter grüner Spargel mit Cesar-Salad-Dressing

Das perfekte Gemüse für Frühlingsgefühle

Das Stangengemüse ist bei großen und kleinen Feinschmeckern sehr beliebt und somit das ultimative Frühlingsgemüse. Welche der Sorten man bevorzugt ist reine Geschmackssache. Einen Unterschied gibt es allerdings schon:

Der grüne Spargel ist zum einen leichter anzubauen als die weiße Version und hat zudem einen höheren Vitamin C Gehalt und mehr Carotin. Zwei Dinge sind wichtig bei der Zubereitung von Spargel: frisch muss er sein und schonend zubereitet, sprich er sollte nur kurz gegrillt werden, damit er knackig bleibt. Der grüne Bruder des weißen Spargels muss nur im unteren Drittel geschält werden und bei den dünnen Exemplaren fällt das sogar ganz weg. Für alle, die sich jetzt schon auf die Spargelsaison freuen ist unser gegrillter grüne Spargel mit einem cremigen Cesar-Salad-Dressing, garniert mit LAND-LEBEN Croutons genau das Richtige.

Tipp:
Zwei Stangen aneinander reiben, wenn sie quietschen sind sie frisch.

Gegrillter grüner Spargel mit Cesar-Salad-Dressing

Zubereitungszeit: 15 min
Grillen ca.: 12 min
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten (Für 4 Personen):

- 1 1/2 kg grüner Spargel
- LAND-LEBEN Croutons Natur
- ca. 120 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 – 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Weißweinessig
- 1/2 TL scharfer Senf
- 1 TL Worcestershiresauce
- 1 Eigelb
- 1 EL geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Das untere Drittel vom Spargel schälen, evtl. holzige Enden abschneiden und die Stangen mit ca. 2 Öl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem heißen Grill rundherum 10-12 Minuten grillen. Die LAND-LEBEN Croutons in 2 EL heißem Öl 2-3 Minuten goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Dressing den Knoblauch schälen, mit dem Zitronensaft, dem Essig, dem Senf, der Worcestershiresauce, dem Eigelb und dem Parmesan in einen Mixbecher geben und unter einfließen lassen den restlichen Öls weiß-cremig aufmixen. Nach Bedarf ein wenig Wasser ergänzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Spargel auf Tellern anrichten und das Dressing darüber träufeln. Mit Pfeffer übermahlen und mit den CROUTONS bestreut servieren.

Wir wünschen guten Appetit!

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH