Rezept

Marinierter Spargel

Ein Rezept von Marinierter Spargel, am 03.05.2024

Zutaten

1 kg	Spargel (weiß und grün gemischt)
4 Zweige	Petersilie
1	Knoblauchzehe
150 ml	Weißweinessig
1 Stück	unbehandelte Zitronenschale
10	Pfefferkörner
3	junge Möhren
1	Zweig Thymian
200 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
120 ml	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Spargel waschen und schälen. Möhren waschen, schälen und längs vierteln. Die Kräuter waschen, den Knoblauch schälen.

2. Weißen Spargel und Möhren in einem Topf mit Dämpfeinsatz etwa 10 Min. zugedeckt über Wasser bissfest dämpfen. Grünen Spargel etwa 8 Min. dämpfen.

3. Den Wein mit Essig, Öl, 150 ml Wasser, Zitronenschale, Thymian, der halben Menge Petersilie, Knoblauch, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und 1/2 TL Salz in 10-15 Min. zur Marinade köcheln lassen.

4. Spargel und Möhren in eine flache Form legen. Kochend heiße Marinade durch ein Sieb darüber gießen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Std. marinieren. Mit etwas Marinade auf Tellern anrichten. Restliche Petersilie hacken und darüber streuen.