

Rezept

## Marinierter Spargel

Ein Rezept von Marinierter Spargel, am 23.04.2024

### Zutaten

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