

Rezept

Gebratener grüner Spargel

Ein Rezept von Gebratener grüner Spargel, am 28.06.2026

Zutaten

500 g grüner Spargel	1 Bund Radieschen
1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Bärlauch, junger Löwenzahn und Brennnesseln)	2 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne, Sonnenblumenkerne oder Mandelstifte
schwarzer Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden (s. S. 21). Die Spitzen abtrennen, die Stangen im unteren Drittel schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Von den Radieschen die Blätter abzupfen und beiseitelegen. Die Radieschen waschen, putzen und vierteln.
2. Die Radieschenblätter und die Kräuter waschen, trocken schütteln und mittelgrob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. braten. Radieschen und Zwiebelringe dazugeben und 2-3 Min. weiterbraten, bis der Spargel bissfest ist. Die Kräuter einrühren und zusammenfallen lassen. Das Gemüse salzen und pfeffern und mit den Pinienkernen bestreut servieren.