

Rezept

Gegrillter Grünspargel

Ein Rezept von Gegrillter Grünspargel, am 26.06.2026

Zutaten

1 kg grüner Spargel	4 Knoblauchzehen
1 Zitrone	4 EL Olivenöl
2 EL Butter	Salz
Pfeffer	Korianderkörner
1 Bund Frühlingskräuter	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die unteren Enden abschneiden. Falls nötig, das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Oft sind die Spargelstangen aber so zart, dass die Schale auch dort dran bleiben kann. Einfach mal ein kleines Endstück von einer Stange abbrechen: Wenn es fasert, dann muss man das Stück schälen. Den Spargel auf den Folienbögen verteilen.
2. Knoblauch samt Schale anquetschen, auf den Spargel legen. Zitrone heiß waschen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Butter in Flöckchen belegen, salzen, pfeffern. Nach Belieben den Koriander grob zerstoßen und den Spargel damit würzen. Die Alufolienbögen sorgfältig zu Päckchen verschließen.
3. Den Holzkohlegrill vorheizen. Den Spargel bei geringer bis mittlerer Hitze auf dem Grill – am besten mit Deckel – 20 Min. garen. (Du kannst den Spargel auch im 200° heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) garen.)
4. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr grob hacken.
5. Spargel vom Grill nehmen und mit einer Schüssel voller Kräuter servieren. Jeder Gast packt seinen Spargel aus, lässt ihn auf den Teller gleiten, gießt den Dünstfond darüber und bestreut das Gemüse mit Kräutern.