

Rezept

# Gegrilltes Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Gegrilltes Frühlingsgemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

|  |  |
|--|--|
| <b>1 Handvoll</b> Kerbel                                       | <b>1 kleine Handvoll</b> Bärlauch, Rucola und Sauerampfer                    |
| <b>1/2</b> Bio-Zitrone   | <b>1 TL</b> grüne Pfefferkörner (wer mag, frisch oder aus dem Glas)          |
| <b>4 EL</b> geschmacksneutrales Öl                             | <b>1 EL</b> Kürbiskern- oder Haselnussöl                                     |
| Salz   | <b>200 g</b> Doppelrahm-Frischkäse (auch fein: Ricotta, Robiola oder Topfen) |
| <b>500 g</b> weißer Spargel                                    | <b>500 g</b> kleine zarte Möhren   |
| <b>2 TL</b> grobkörniges Salz                                  | Pfeffer  |
| <b>4 EL</b> geschmacksneutrales Öl (+ etwas mehr für den Rost) |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Für den Käse die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Alle groben Stiele abknipsen und die Kräuter fein hacken. Zitrone heiß waschen, Schale hauchdünn abschneiden und fein hacken, etwa 2 EL Saft auspressen. Wer mag, hackt auch die Pfefferkörner schön klein.
2. Zitronensaft und beide Ölsorten mit einer Gabel cremig rühren. Zitronenschale, Kräuter und eventuell Pfeffer unterrühren. Das Kräuteröl mit Salz abschmecken.
3. Vom Frischkäse mit zwei Teelöffeln Nocken abstechen und in eine Schale legen. Kräuteröl darüber verteilen, den Käse mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
4. Dann Spargel und Möhren schälen, vom Spargel die holzigen Enden abschneiden. Das Salz zwischen den Fingern zerkrümeln und mit Pfeffer unter das Öl rühren. Das Gemüse gut untermischen.
5. Den Backofengrill (höchste Stufe) vorheizen, den Gitterrost einölen. Gemüse auf dem Rost ausbreiten und im Ofen (10-15 cm Abstand zur Grillschlange) in etwa 15 Minuten gar grillen, dabei ab und zu wenden. Das Gemüse mit dem Käse und Weißbrot schmecken lassen.