

Rezept

Gegrilltes Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Gegrilltes Frühlingsgemüse, am 17.05.2025

Zutaten

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