

Rezept

Grillspargel auf Kräutersalat

Ein Rezept von Grillspargel auf Kräutersalat, am 09.06.2026

Zutaten

2 Scheiben Mischbrot	6 EL Olivenöl
1 Bund Brunnenkresse	150 g gelbe Löwenzahnblätter
50 g Sauerampfer	50 g Kerbel
500 g weißer Spargel	2 EL Weißweinessig
1 TL Ahornsirup	5 EL Orangensaft
Salz	Pfeffer
Kapuzinerkresseblüten zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Das Brot entrinden und würfeln. In 1 EL Öl in einer Pfanne goldgelb rösten.

2. Brunnenkresse, Löwenzahn, Sauerampfer und Kerbel waschen, grobe Stiele entfernen und große Blätter zerzupfen. Den Backofen- oder Elektrogrill vorheizen.

3. Spargel waschen, schälen und putzen. Stangen längs und quer halbieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 2 EL Öl bepinseln. Etwa 5 Min. grillen (2. Einschubleiste von oben), bis der Spargel gerade gar ist, dabei einmal wenden.

4. Aus Essig, Ahornsirup, Orangensaft, Salz, Pfeffer und 3 EL Öl eine Marinade rühren, Kräuter untermischen. Auf 4 Teller verteilen, Spargel und Brotwürfel darauf anrichten, mit Blüten garnieren.