

Rezept

Grüner Spargel

Ein Rezept von Grüner Spargel, am 09.06.2026

Zutaten

250 g grüner Spargel	Salz
1 Handvoll Kirschtomaten	Zucker
1 EL Olivenöl	40 g Ziegenweichkäse (z. B. Sainte-Maure)
Soft und abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Orange	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. (Den Rest in feuchtes Küchenpapier wickeln, Spitzen dabei frei lassen. Hält im Gemüsefach des Kühlschranks 3-4 Tage.) In einem Topf 5 cm hoch Wasser erhitzen, salzen und den Spargel darin in ca. 12 Min. bissfest kochen.
2. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten in eine kleine Pfanne setzen. Salzen, 1/2 TL Zucker darüberstreuen und das Öl darüberträufeln. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. schmoren lassen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden (der Rest hält im Kühlschrank 4-5 Tage).
3. Orangensaft und -schale mit zu den Tomaten geben, 2 Min. weiterschmoren lassen. Den Spargel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf einen Teller geben.
4. Den Ziegenkäse auf dem Spargel anrichten und die Kirschtomaten darübergeben. Den Orangensud 1 Min. bei starker Hitze einkochen lassen und über den Spargel träufeln. Mit Ciabatta servieren.