

## Rezept

# Grüner Spargel mit Zwiebel-Tomaten-Marinade

Ein Rezept von Grüner Spargel mit Zwiebel-Tomaten-Marinade, am 28.06.2026

## Zutaten

	2,5 kg dünner grüner deutscher Spargel	<b>4</b>	Tomaten (z. B. Roma)
<b>1 Bund</b>	Schnittlauch	<b>3</b>	Stangen Staudensellerie
<b>2</b>	rote Zwiebeln	<b>100 ml</b>	Olivenöl
<b>200 ml</b>	trockener Weißwein	<b>2 TL</b>	Zucker
<b>1</b>	Lorbeerblatt		Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	½ Bio-Zitrone	<b>1 EL</b>	Sauerrahmbutter
<b>2 TL</b>	Zucker		etwas Olivenöl zum Marinieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

## Zubereitung

1. Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel längs halbieren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Staudensellerie waschen, die inneren Blätter abzupfen und beiseitelegen. Dann dünn schälen, quer dritteln, längs in Streifen schneiden und diese fein würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 100 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze glasig dünsten. Weißwein dazugießen, Zucker und Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze einkochen. Den Lorbeer herausnehmen. Die Zitrone waschen, schälen und die Schale sehr fein würfeln. Die Frucht auspressen.
3. In einer Schüssel die gedünsteten Zwiebeln, Selleriewürfel und Tomaten mischen. Zitronenschale und -saft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
4. In einem hohen Topf reichlich Salzwasser mit 1 EL Butter und 2 TL Zucker aufkochen. Den Spargel darin in ca. 4-5 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Anschließend auf eine Platte legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und Salz bestreuen.
5. Den Spargel kreuzweise übereinander auf Tellern anrichten, den Schnittlauch unter die Zwiebelmischung rühren und über dem Spargel verteilen. Nach Belieben mit den beiseite gelegten Sellerieblättchen dekorieren.