

## Rezept

# Grüner Spargel mit getrockneten Tomaten

Ein Rezept von Grüner Spargel mit getrockneten Tomaten, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> grüner Spargel	Salz
<b>10</b> getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	<b>2</b> Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
<b>2 EL</b> Olivenöl	Pfeffer, frisch gemahlen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. Die Spargelstangen waschen und die Enden abschneiden, falls nötig, die unteren Enden der Spargelstangen dünn schälen. Stangen dritteln oder halbieren. Für den Spargel in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Spargel darin in etwa 6 Min. bissfest garen.
2. In der Zwischenzeit die Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und erst in dünne Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen, ein Stück Schale abschneiden und sehr fein schneiden. Die Zitrone auspressen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch mit der Petersilie darin andünsten. Tomaten und Zitronenschale dazugeben und bei schwacher Hitze erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken. Den Spargel abgießen und unter das Öl mischen. Kurz darin schwenken, dann auf einer vorgewärmten Platte anrichten.