

Rezept

# Marinierter grüner Spargel mit Roggenbrot

Ein Rezept von Marinierter grüner Spargel mit Roggenbrot, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> grüner Spargel	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Meersalz	Schwarzer Pfeffer
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>20 g</b> Parmesan
frisch gerieben	<b>1</b> Scheibe Roggenbrot (60 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 197 kcal

## Zubereitung

1. Den Spargel – wenn erforderlich – im unteren Drittel schälen und schräg in 2 mm dünne Scheiben schneiden.

---

2. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Marinade bereiten und gut mit dem Spargel vermischen.

---

3. Den Salat zum Mitnehmen in eine gut verschließbare Box geben. Bis zur Lunchzeit ist der Spargel dann gut mariniert. Wenn Sie den Spargel zum Beispiel als Vorspeise reichen wollen, mindestens 30 Min. in der Marinade ziehen lassen.

---

4. Vor dem Essen mit dem geraspelten Parmesan bestreuen und das Roggenbrot getrennt dazu servieren.