

Rezept

Spargel-Spinat-Gemüse

Ein Rezept von Spargel-Spinat-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------------|
| 500 g grüner Spargel | 1 Hand voll Spinat |
| 150 g Cocktailtomaten | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Stück unbehandelte Zitronenschale | 1 kleines Bund Petersilie |
| 2 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer, frisch gemahlen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelspitzen abschneiden, die Stangen leicht schräg in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren.
2. Knoblauch schälen und mit der Zitronenschale fein schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.
3. Das Öl im Wok erhitzen. Spargelscheiben darin bei starker Hitze 2-3 Min. braten. Spargelspitzen zugeben und weitere 2 Min. braten. Knoblauch, Zitronenschale und Petersilie kurz mitbraten.
4. Spinat untermischen und 1-2 Min. weiterbraten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Tomaten untermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.