

Rezept

Überbackener Spargel mit Walnuss-Gremolata

Ein Rezept von Überbackener Spargel mit Walnuss-Gremolata, am 28.06.2026

Zutaten

500 g grüner Spargel	Salz
150 g Kirschtomaten	Pfeffer
2 EL Olivenöl	150 g Feta-Schafskäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)
40 g Walnusskerne	½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe	½ Bio-Zitrone

Außerdem:

Olivenöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 43 g F, 19 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen in kochendes Salzwasser geben, zugedeckt aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und den Spargel 4 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen Tomaten waschen und abtropfen lassen. Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, in reichlich kaltem Wasser abschrecken, sehr gut abtropfen lassen und in eine gefettete Gratinform (ca. 20 × 15 cm) legen. Die Tomaten darauf verteilen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl beträufeln. Den Feta zerbröseln und auf dem Gemüse verteilen. Dieses im Ofen (Mitte) in 12-15 Min. überbacken.
3. Inzwischen für die Gremolata die Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, dann auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Nüsse, Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale in einer Schüssel mischen. Vor dem Servieren das Gratin mit der Hälfte der Gremolata bestreuen, übrige Gremolata dazu servieren.