



Kochrezepte vom BELLER HOF

Grüner Spargel vom Grill

Zutaten für 4 Portionen:

30 g Pinienkerne, 1 kg grüner Beller Spargel, 1 Zitrone, 6 EL Olivenöl, 150 g Rucola, Salz, Pfeffer schwarz, 60 g Parmesan

Zubereitung:

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin fettfrei ca. 2-3 Min. rösten. Beller Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und Enden abbrechen. Zitrone heiß abwaschen, 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Öl und Zitronenschale verrühren, salzen und pfeffern. Spargel damit dünn bestreichen und auf dem Grill ca. 8-10 Min. grillen, dabei mehrmals wenden.

Inzwischen Rucola waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Auf einer Platte verteilen. Parmesan mit einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben hobeln.

Spargel auf dem Rucola anrichten, mit übrigem Zitronenöl beträufeln und gegeben falls mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Gegrillten Spargel mit Pinienkernen und Parmesanhobeln bestreuen und servieren.



Kochrezepte vom BELLER HOF

Tipp: Du kannst den Spargel natürlich auch für ca. 6-8 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe anbraten. Mit Knoblauch verfeinert schmeckt es auch lecker.

Gegrillter Spargel aus der Grillschale

Zutaten für 2 Portionen:

500g Beller Spargel (weiß), 3 EL Olivenöl, 4 EL Parmesan (gerieben), 1 Prise Salz,

1 Prise Zucker, 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Für den gegrillten Beller Spargel zuerst den Spargel waschen, schälen und die harten Enden wegschneiden. Olivenöl, Salz, Zucker, Zitronensaft und Käse in einer Alu-Grillschale vermengen und den Spargel darin wälzen. Er sollte rundum mit der Marinade glänzen.

Nun den Spargel in der Schale schön verteilen und für 20 Minuten auf dem Grill garen. Dabei öfters wenden.

Guten Appetit!