



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

18 min

Serving

2 Portionen

Gegrillter mediterraner Salat mit Spargel

Unser mediterraner Salat mit Garden Gourmet Sensational Filet Pieces mediterraner Würzung ist perfekt zum Grillen an einem schönen Sommertag. Lecker, gesund und vegan!

Ingredients

- 500 g Spargel
- 400 g Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen
- 250 g Tomate(n)
- 60 g Rucola
- 80 g schwarze Oliven, entsteint
- 20 g eingelegte Kapern
- 150 g Feta-Käse
- 15 g Olivenöl
- 10 g Essig
- 15 g Basilikum
- 4 g Salz

Copy ingredients

Preparation

1. Bereiten Sie das Gemüse vor

4min

Vom unteren Ende des Spargels ca. 2 cm abschneiden und die Tomaten halbieren.

2. Filetstücke braten und Spargel grillen

4min

Die veganen Filetstücke (z.B. von Garden Gourmet) in einer Pfanne auf dem Grill anbraten. Den Spargel direkt auf dem Grill grillen.

3. Stellen Sie Ihren perfekten Salat mit Toppings zusammen

5min

Den Rucola auf einem Teller anrichten und den gegrillten Spargel, die Tomaten, Oliven und Kapern darauf verteilen, mit Olivenöl und Balsamico-Essig beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

4. Letzte Handgriffe und viel Spaß!

5min

Die mediterranen Stücke darauf verteilen, mit Basilikum garnieren und den Feta darüber bröckeln

Tips

Make it vegan

Anstelle von herkömmlichem Feta, kann auch veganer Feta oder Käse verwendet werden.

Nutritional information

Energie	757.5 kcal
Fett	41.8 g
davon gesättigte Fettsäuren	15.3 g
Kohlenhydrate	18.8 g
davon Zucker	14.6 g
Ballaststoffe	28.1 g
Eiweiß	39.5 g
Salz	3500.4 mg

Alle Angaben pro Portion