Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
18 min
Serving
2 Portionen

Mediteraner Spargelsalat

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 frisch
- 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. Die Spargelstangen direkt auf den Grill geben.

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
Gesättigte Fette	15.3 g
Kohlenhydrate	18.8 g
Zucker	14.6 g
Ballaststoff	28.1 g
Protein	39.5 g
Natrium	3500.4 mg

Alle Angaben pro Portion