



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

[Als PDF drucken](#)

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!

Zutaten

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

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

Tipps

Make it vegan

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

Nährwerte anzeigen

| | |
|-----------------------------|------------|
| 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