



[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*