

Grillrezepte

Gegrillter Spargel Grün Oder Weiß

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Griffpfanne, Vegetarisch, Vegan,

1 kg Spargel; grün, oder weiß	2 Essl. Gemischte Sesamsamen
Erdnussöl	2 Essl. Sojasauce; +/-
5 Feine Frühlingszwiebeln	Sesamöl
- oder Schalotten	Pfeffer
fein gehackt	

Spargeln schälen, holzige Enden wegschneiden.

Eine Gusseisen-Bratpfanne oder Grillpfanne zwei Minuten erhitzen. Etwas Öl beifügen, verteilen. Spargeln portionenweise in einer Lage hineinlegen. sechs Minuten unter Wenden grillieren.

Zwiebeln oder Schalotten und Sesamsamen beifügen. Eine bis zwei Minuten weiterbraten, dabei die Pfanne hin- und herbewegen. Mit Sojasauce, Sesamöl und wenig Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Tipp: Methode: Grillieren - Benötigt wird eine Grillpfanne oder ein Grillstein, die mit etwas Öl bepinselt werden. Man kann auch das Gargut - Fleisch, Gemüse, Fisch - etwas einölen. Dieses kommt in die vorerst trocken erhitzte Pfanne und wird grilliert. Sobald die berühmten Streifen zu sehen sind, wird gewendet und auf der andern Seite gleich lang gebraten. Vor allem Gemüse wie Auberginen, Zucchini oder Peperoni entwickeln beim Grillieren viel Aroma und natürliche Süße. Sie schmecken auch kalt gut.