



Ein Service von:

intervallfasten.org

Grüne Spießer mit Grillkartoffeln

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE GRILLREZEPTE



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg grüner Spargel
- 600 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 250 g Tomaten
- 50 g getrocknete Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 50 ml Apfelessig

Für den nicht fastenden Partner:
ausreichend

Für Vegetarier:
geeignet

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 8 EL Olivenöl
- 4 Stiele Rosmarin
- 1 TL Zucker
- Saft einer Limette
- Salz, Pfeffer

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
360	8 g	21 g	31 g

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, würfeln. In einem kleinen Topf den Apfelessig kurz aufkochen. Zwiebelwürfeln hineingeben und ziehen lassen.
2. Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Getrocknete Tomaten ebenfalls würfeln. Mit den Essig-Zwiebeln in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Kaltstellen.
3. Kartoffeln waschen, größere halbieren. Rosmarinzwige waschen, trocken schütteln und halbieren.
4. Je 2 Lagen Alufolie auslegen. Kartoffeln und Rosmarin mittig darauf geben. Jeweils 2 EL Olivenöl darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Folie verschließen. Bei indirekter Hitze (ca. 150 Grad) ungefähr 25 Minuten grillen.
5. Währenddessen den Spargel waschen, holzige Ende abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker und einem Spritzer Limettensaft 2 Minuten garen.
6. Spargel herausnehmen und abtropfen lassen. In 4 Portionen nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und jeweils 2 Holzspieße durch den Spargel stecken.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

7. Spargelspieße auf den heißen Grillrost geben und unter Wenden bei ca. 150 Grad 5 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Spargelspieße und Kartoffelpäckchen auf Tellern anrichten, Tomatendressing dazu reichen.

Rezept-Tipp:

Fehlt Ihnen etwas Fleischiges bei diesem Grillgericht? Bestreuen Sie den vorgegarten Spargel mit etwas Parmesan und wickeln um die einzelne Stange jeweils eine Scheibe Serrano Schinken, bevor Sie sie aufspießen. Und dann geht's ab auf den Grill.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.