

Bio vom Grill

-Hauptspeise-

Grüner Spargel vom Grill mit Parmesan und Tomatensugo

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten:

20 Stangen grüner Spargel
250 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
200 g Parmesan am Stück, ersatzweise Pecorino
Alufolie oder Grillschalen
3 saftige, reife Fleischtomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Agavendicksaft
1 kl. Bund frischer Basilikum
Aceto Balsamico weiß

Zubereitung:

1. Den Spargel von den holzigen Enden befreien und dann unten etwas abschälen. In einer Schale mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.
2. Die Tomaten oben über Kreuz einritzen und etwas angrillen, dann die Haut abziehen, halbieren und die Kerne herausdrücken, dabei die Flüssigkeit auffangen.
3. Den Knoblauch und die Schalotten pellen und sehr fein hacken, den Basilikum fein schneiden, den Saft der Tomaten durchsieben und das kleingehackte Tomatenfleisch durch das gleiche Sieb in eine Schüssel streichen. Alle Zutaten gut verrühren, mit dem Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles eine halbe Stunde marinieren.

4. Den Spargel auf Alufolie oder einem Alugrillblech 4-5 Minuten bissfest grillen, anrichten mit dem Sugo und Parmesanspänen.