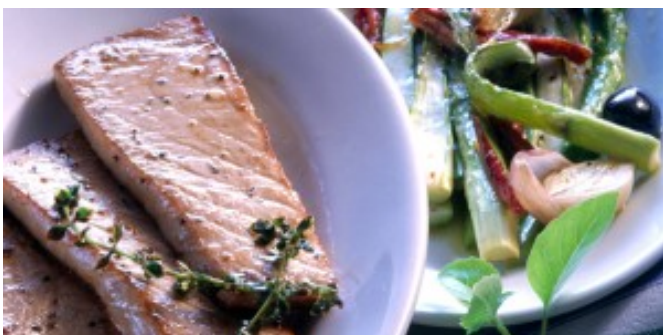




Spargel "mediterran"

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/spargel-mediterran.jsp>



Grüner Spargel mit gebratenem Thunfisch.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Für den Spargel:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
600 g	Spargel, grün	
100 g	Schalotten	
3 kleine	Knoblauchzehen	
1 EL	Olivensöl, kalt gepresst	GUT&GÜNSTIG Natives Olivenöl extra
80 g	Tomate, getrocknet	
1	Knoblauchzehe	
40 g	Olive, schwarz, entsteint	EDEKA Antipasti Kalamata Oliven
	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
	Pfeffer	

Für den Thunfisch:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
500 g	Thunfischsteaks	EDEKA Thunfischsteaks
2	Knoblauchzehen	
4 Zweige	Thymian	
	Salz	
	Pfeffer	
2 EL	Olivensöl, kalt gepresst	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **40 Min.**

Fertig in: **40 Min.**

Je Portion : **1905 kJ, 455 kcal , 7 g Kohlenhydrate , 32 g Eiweiß , 33 g Fett , 0 mg Cholesterin , 3 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

- 1.) Den Spargel vorbereiten und längs halbieren.
- 2.) Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten längs halbieren.
- 3.) Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Spargel, Schalotten und Knoblauch zufügen, salzen und pfeffern. Bei nicht zu starker Hitze ca. 6-8 Minuten unter mehrmaligem wenden braten. Tomaten gut abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit den Oliven zufügen und kurz mit braten, nochmals abschmecken.
- 4.) Thunfischfilets salzen und pfeffern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, geschälten Knoblauch und den Thymian zufügen. Thunfischsteaks zugeben und ca. 3-4 Minuten von jeder Seite braten.
- 5.) Thunfischsteaks mit dem Spargel anrichten und servieren.

Entdecken Sie weitere Probieren Sie auch unser !

Kochschule

Grünen Spargel schälen: Den Spargel unter fließendem kaltem Wasser abspülen und Verunreinigungen mit den Fingern abreiben. Spargel trockenschütteln, die Enden abschneiden und mit einem Sparschäler schälen. Beim grünen Spargel müssen Sie nur das untere Drittel oder eventuell die untere Hälfte schälen.