



# Gegrillter Spargel mit Ziegenkäse und Oliven

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                  |        |
|------------------|--------|
| grüner Spargel   | 2 Bund |
| Oliven, schwarz  | 50 g   |
| Ziegenfrischkäse | 100 g  |
| Olivenöl         | 2 EL   |
| Salz             |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Grill

1. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Ziegenkäse mit den Händen zerbröseln.
2. Spargel auf einem heißen Grill ca. 5 Min. braten. Auf eine Platte geben und mit Olivenöl und Salz bestreuen. Oliven und Ziegenkäse darübergeben und gegrillten Spargel servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 144 kcal |
| Kohlenhydrate  | 3 g      |
| Eiweiß         | 7 g      |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 12 g     |