





**Einfach**  
**18 min**  
**2 Portionen**

# Gegrillter mediterraner Salat mit Spargel

Unser mediterraner Salat mit Garden Gourmet Sensational Filet Pieces mediterraner Würzung ist perfekt zum Grillen an einem schönen Sommertag. Lecker, gesund und vegan!

500 g Spargel  
400 g Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen  
250 g Tomate(n)  
60 g Rucola  
80 g schwarze Oliven, entsteint  
20 g eingelegte Kapern  
150 g Feta-Käse  
15 g Olivenöl  
10 g Essig  
15 g Basilikum  
4 g Salz, grob

---

## Schritte

### 1. Bereiten Sie das Gemüse vor

4min

Vom unteren Ende des Spargels ca. 2 cm abschneiden und die Tomaten halbieren.

### 2. Filetstücke braten und Spargel grillen

4min

Die veganen Filetstücke (z.B. von Garden Gourmet) in einer Pfanne auf dem Grill anbraten. Den Spargel direkt auf dem Grill grillen.

### 3. Stellen Sie Ihren perfekten Salat mit Toppings zusammen

5min

Den Rucola auf einem Teller anrichten und den gegrillten Spargel, die Tomaten, Oliven und Kapern darauf verteilen, mit Olivenöl und Balsamico-Essig beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

#### 4. Letzte Handgriffe und viel Spaß!

5min

Die mediterranen Stücke darauf verteilen, mit Basilikum garnieren und den Feta darüber bröckeln

---

## Tipps

### Make it vegan

Anstelle von herkömmlichem Feta, kann auch veganer Feta oder Käse verwendet werden.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	18.8 g
Energie	757.5 kcal
Fett	41.8 g
Ballaststoff	28.1 g
Protein	39.5 g
Gesättigte Fette	15.3 g
Natrium	3500.4 mg
Zucker	14.6 g

*Alle Angaben pro Portion*