

## Schmeckt perfekt



Rezept von Milena Broger

### Gegrillter Spargel mit Nuss-Quinoa & Brennesselspinat

**35 Minuten/ leicht**



---

### Zutaten für 4 Personen

8 Stangen weißer Spargel, Butter, 1 EL Honig, Salz, essbare Blüten (je nach Saison z. B. Gänseblume, Ringelblume, Himmelschlüssel...)

Für den Quinoa: 100 g bunter Quinoa, 50 g Butter, 3 EL Sonnenblumenöl, 80 g Cashewnüsse, Salz, Pfeffer, 1 EL Honig.

Für den Brennesselspinat: 250 g junge Brennesselblätter, 2 Zehen Knoblauch, Olivenöl, Salz, grob gemahlener schwarzer Pfeffer, etwas Butter.

### Zubereitung

Den Spargel schälen und in eine Auflaufform oder auf ein Blech legen. Backrohr auf 210 °C Ober- und Unterhitze bei aktivierter Grillfunktion) vorheizen.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Honig hinzugeben und mit Salz abschmecken. Den Spargel mit der Mischung beidseitig bestreichen und ca. 15 Minuten im Backrohr grillen. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und Quinoa darin 15 Minuten vorkochen. Abseihen, abschrecken und beiseite stellen.

Die Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann klein hacken. Sonnenblumenöl und Butter erhitzen und Nüsse mitschwitzen. Quinoa hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Honig würzig abschmecken und bei kleiner Hitze erwärmen.

Für den Brennesselspinat Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Etwas Wasser, Salz und Pfeffer hinzugeben, köcheln und mit Butter binden. Brennessel in die Pfanne geben und mehr bissfest als weich garen.

Spargel aus dem Backrohr nehmen, mit den Blüten bestreuen und mit Quinoa und Brennesselspinat anrichten.