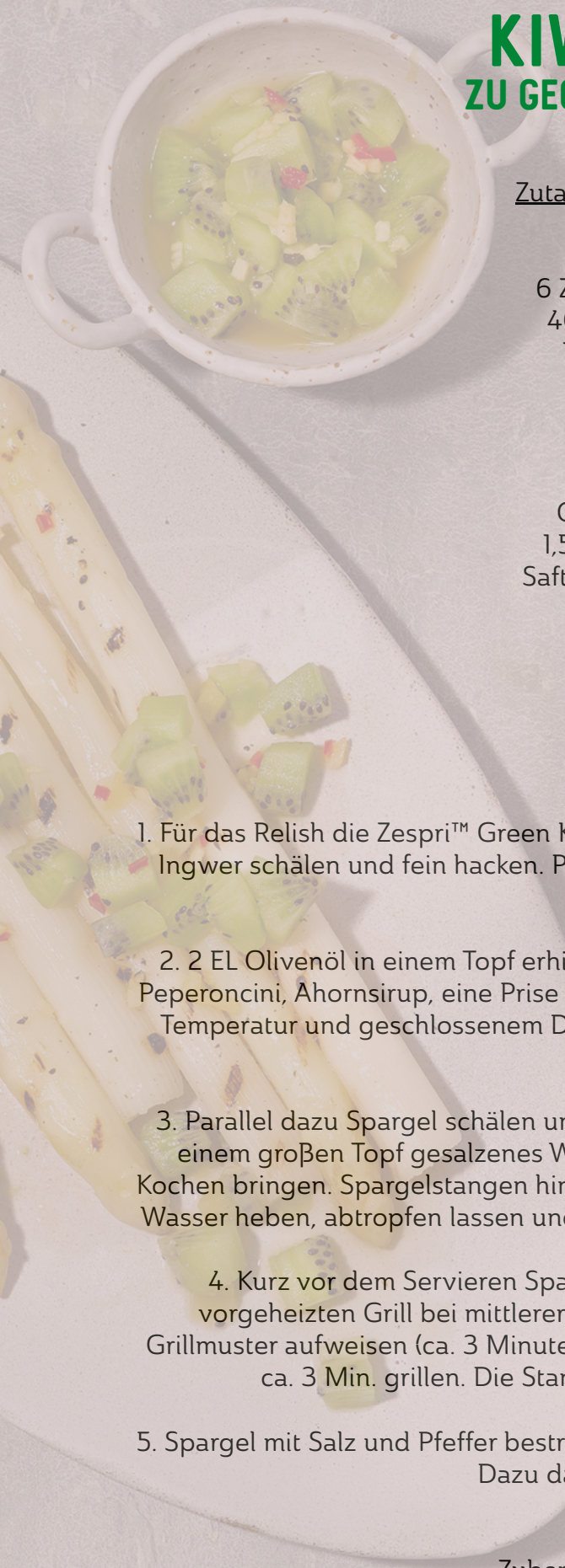
KIWI-RELISH

ZU GEGRILLTEM SPARGEL



KIWI-RELISH
ZU GEGRILLTEM SPARGEL

Zutaten für vier Personen:

Kiwi Relish:
6 Zespri™ Green Kiwis
40 g frischer Ingwer
1 rote Peperoncini
2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Gegrillter Spargel:
1,5 kg weiβer Spargel
Saft einer halben Zitrone
Prise Salz
Prise Zucker
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Für das Relish die Zespri™ Green Kiwis schälen und in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Peperoncini waschen, Stiel und Kerne entfernen und fein würfeln.

2. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin Ingwer farblos anschwitzen. Kiwiwürfel, Peperoncini, Ahornsirup, eine Prise Salz und Pfeffer zufügen und das Ganze bei mittlerer Temperatur und geschlossenem Deckel 5 Min. dünsten. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Parallel dazu Spargel schälen und die unteren Enden ca. 2 cm breit abschneiden. In einem groβen Topf gesalzenes Wasser mit einer Prise Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen. Spargelstangen hineinlegen und 3 Min. kochen lassen. Spargel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und zwischen zwei Lagen Küchenpapier trocken legen.

4. Kurz vor dem Servieren Spargel mit 3 EL Olivenöl beträufeln und auf einen vorgeheizten Grill bei mittlerer Temperatur legen, bis die Stangen das typische Grillmuster aufweisen (ca. 3 Minuten). Stangen wenden, auf der zweiten Seite ebenfalls ca. 3 Min. grillen. Die Stangen sollen gar sein, aber noch Biss haben.

5. Spargel mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf vier Teller oder eine groβe Platte legen. Dazu das Kiwi-Relish servieren.

Zubereitungsdauer: 30 Min.
Nährwerte pro Portion:
Energie 282 kcal / Kohlenhydrate 27 g / Fett 13 g / Protein 5 g