

GÜNER SPARGEL MIT „FRUCHTWERKER“-PESTO

ZUTATEN

Vorspeise für 4 Personen

für den Spargel: 500 g grüner Spargel, Salz

für das Fruchtwwerker-Pesto: 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 Zehe Knoblauch, 1 Topf frisches Basilikum, 1 EL fein geriebener Pecorino, 2 EL Fruchtwwerker „Zitrone & Essig“, 1 Tomate, 50 g getrocknete Tomaten, ½ kleine Frühlingszwiebel, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz. Außerdem Pecorino zum Garnieren.

ZUBEREITUNG

Für den Spargel die Stangen im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den Spargel in Salzwasser in ca. 10 Minuten bissfest kochen und kalt abschrecken. Anschließend schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und anschließend fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Basilikum abzupfen und die Blättchen fein hacken, mit Sonnenblumenkernen, Knoblauch und Pecorino mischen und Fruchtwwerker „Zitrone & Essig“ hinzugeben. Die Tomate waschen, halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und ohne den Stielansatz klein schneiden. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in kleine Ringe schneiden. Alles zu der Kräutermischung geben und mit dem Olivenöl zu einem Pesto vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Früchtwerker