

Grüner Spargel und Neue Kartoffeln mit Bärlauch-Pesto

Kategorien: Gemüse, Spargel

Zutaten für: 1 Rezept

| | | |
|-----|-------|----------------------------|
| 800 | Gramm | Neue Kartoffeln |
| 30 | Gramm | Pinienkerne |
| 750 | Gramm | Grüner Spargel |
| 50 | Gramm | Grüne Oliven (mit Stein) |
| 30 | Gramm | Bärlauch |
| 75 | Gramm | Parmesan (frisch gerieben) |
| 1/2 | | Zitrone; die Schale |
| 9 | Essl. | Olivenöl |
| 1 | | Knoblauchzehe |
| 2 | Essl. | Saure Sahne |
| | | Salz und Pfeffer; schwarz |

Anleitung:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser garen. Etwas abkühlen lassen, pellen und jeweils in 3-4 gleich große Stücke schneiden.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Spargel am unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen in 4 cm lange, schräge Stücke schneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest kochen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Olivenfleisch vom Stein schneiden und fein hacken. Bärlauch kleinschneiden. Mit den Pinienkernen, 25 g Parmesan, Zitronenschale und 4 El Olivenöl in die Moulinette geben. Knoblauch pellen und dazupressen. Die Zutaten fein pürieren. Saure Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kartoffeln und Spargel im restlichen heißen Olivenöl bei starker Hitze unter Wenden goldbraun braten. Salzen, pfeffern, 3-4 El Bärlauchpesto und die gehackten Oliven untermischen. Das Ganze auf einer Platte anrichten, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und den restlichen Bärlauch-Pesto dazu servieren.

Ganz einfach, Raffiniert

Fett in g: 35 Kohlenhydrate in g: 30 kcal: 495

Quelle:

Rezept erfasst mit *RK* 25.02.2013
von Konrad Heizmann