

## Grüner Spargel mit Petersilienpesto

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten • Kochzeit: 8 Minuten



Foto: RezeptRaum Birgit Unkelbach

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 EL Pinienkerne
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL geriebenen Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 400 g grüner Spargel
- Zucker
- 6 Cherrytomaten
- 2 EL Parmesanhobel

### Zubereitung:

1. Pinienkerne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen.
2. Petersilie, Knoblauch, die Hälfte der Pinienkerne, Olivenöl und 3 EL Wasser in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Ggf. am unteren Drittel schälen. Wasser mit etwas Salz und Zucker aufkochen. Spargel zugeben und zugedeckt 8 Minuten kochen. Spargel herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Tomaten waschen und vierteln. Spargel und Tomaten portionsweise anrichten. Mit Petersilienpesto beträufeln. Mit den restlichen Pinienkernen und Parmesanhobel bestreut servieren.

Dazu passt Baguette.

### Energie- und Nährstoffgehalt pro Stück:

Energie: 268 kcal/1124 kJ, Fett: 23 g, davon gesättigte Fettsäuren: 4 g, Kohlenhydrate: 7,7 g, davon Zucker: 0,8 g, Ballaststoffe: 1,3 g, Eiweiß: 10 g, Salz: 0,9 g