

Pasta mit leckerem Pesto aus grünem Spargel



Grüner Spargel gilt zu Recht als noch gesünder, denn im Gegensatz zu weißem Spargel enthält er Vitamin A, das für gesunde Haut und gutes Sehen eine wichtige Rolle spielt. Wir zeigen Euch heute ein leckeres Rezept für eine Pesto aus grünem Spargel.

Zutaten für ca. 4 Portionen

500 g	Pasta (Tagliatelle oder Spaghetti)
250 g	grüner Spargel
50 g	Walnusskerne
150 ml	Sonnenblumenöl (oder ein anderes neutrales Pflanzenöl)
50 g	Parmesan (gerieben)
2 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Basilikum
Eine Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle	

Zubereitung

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Spargel in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln.
2. Spargelstücke ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und in Eiswasser oder kaltem Wasser abschrecken. Einige Spargelspitzen für die Deko beiseitelegen.
3. Spargelstücke, Walnusskerne, Knoblauch und Sonnenblumenöl in einem Mixer oder mit einem Stabmixer zu einer cremigen, nicht zu feinen Masse verarbeiten. Den fein geriebenen Parmesan untermischen und das fertige Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zwischenzeitlich die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Nun das fertige Pesto unter die heißen Nudeln unterrühren. Die fertige Pasta mit den Spargelspitzen und ein paar Blätter Basilikum garnieren.

Interessantes zu grünem Spargel:

- Grüner Spargel ist knackiger, bissfester und kräftiger im Geschmack. Zwei wesentliche **Vorteile** hat der **grüne Spargel** bei der Verarbeitung: Im Gegensatz zum weißem Spargel, der komplett geschält wird, muss beim grünen – wenn überhaupt – nur **das untere Drittel** bearbeitet werden.
- Der **deutsche Spargel** war **Jahrhunderte lang grün** – erst ab Ende des 19. Jahrhunderts kam die neue Mode auf, ihn ganz in **weiß zu züchten**, indem man die Stangen bis zur Ernte strikt von jeder **Sonnenbestrahlung fernhielt**. **Grüner Spargel** hingegen darf und soll **Sonne tanken**, am besten sogar so viel wie möglich. Denn das ergibt nicht nur die appetitliche und charakteristische Farbe, sondern vor allem auch den typischen Geschmack, der besonders gut zur mediterranen Küche passt. Grüner Spargel schmeckt aromatischer und nussiger als weißer Spargel.
- Zum **Aufbewahren** wickelt Ihr den grünen Spargel in ein **sauberes, feuchtes Küchentuch** – so bleibt er im Gemüsefach des Kühlschranks **zwei bis drei Tage frisch** und knackig.
- Manche Sorten Grünspargel braucht man überhaupt **nicht zu schälen**. Das gilt besonders für den seltenen, aber köstlichen **Mini-Grünspargel** oder für **grünen Wildspargel**, der aus Italien oder Spanien kommt. Diese Stangen sind so zart, dass kurzes Abbrausen reicht, um sie vorzubereiten. Entsprechend knapp fällt auch die Garzeit aus: Während grüner Spargel sonst 8-10 Minuten braucht, benötigt Wildspargel sogar nur maximal 4-5 Minuten Garzeit.



Kleiner Tipp: Abschnitte und Schalen aufbewahren, falls Ihr daraus eine Brühe kochen möchtet.