

SPAGHETTI MIT GRÜNEM SPARGEL UND PESTO

Allns to sien Tiet

SPARGEL

SAISON VON APRIL BIS JUNI



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 G SPAGHETTI
- 240 G KIRSCHTOMATEN
- 500 G GRÜNER SPARGEL
- ZUCKER
- BUTTER
- SALZ

- FÜR DAS PESTO:
- 100 G BASILIKUM ODER BÄRLAUCH
- 40 G SONNENBLUMEN- ODER PINIENKERNE
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 110 ML OLIVENÖL
- 50 G GERIEBENER PARMESAN
- SALZ
- PFEFFER
- GERIEBENER PARMESAN ZUM GARNIEREN
- SONNENBLUMEN- ODER PINIENKERNE ZUM GARNIEREN

ZUBEREITUNG:

1. DIE SPAGHETTI NACH ANLEITUNG KOCHEN. DIE KIRSCHTOMATEN WASCHEN. DIE ENDEN VOM SPARGEL ABSCHNEIDEN, DIE UNTEREN 4 CM DER SPARGELSTANGEN SCHÄLEN. IN EINEM BREITEN TOPF WASSER MIT ETWAS BUTTER, SALZ UND ETWAS ZUCKER ZUM KOCHEN BRINGEN. DEN SPARGEL CA. 5 MINUTEN KOCHEN. DANACH KALT ABSCHRECKEN.
2. DIE ZUTATEN FÜR DAS PESTO IN EIN HOHES GEFÄß GEBEN UND 1 MINUTE PÜRIEREN, BIS EINE FEINE MASSE ENTSTEHT.
3. DEN SPARGEL IN MUNDGERECHTE STÜCKE SCHNEIDEN UND MIT DEN GEWASCHENEN KIRSCHTOMATEN SCHARF ANBRATEN. DANN DIE GEKOCHTEN SPAGHETTI HINZUGEBEN UND PESTO NACH GESCHMACK HINZUFÜGEN.
4. ALLES EINMAL KRÄFTIG ERHITZEN, NACH GESCHMACK DIE PINIEN- ODER SONNENBLUMENKERNE DAZUGEBEN UND SERVIEREN. BEI BEDARF NOCH ETWAS PARMESAN DRÜBERSTREUEN.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER