

Rezept

Spargel mit Avocado-Mayo

Ein Rezept von Spargel mit Avocado-Mayo, am 30.05.2023

Zutaten

½ Avocado (Hass)	60 g Salatmayonnaise
2 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	500 g grüner Spargel (möglichst kurze Stangen)
1 EL Pinienkerne	1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
50 g Parmesan (am Stück)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 48 g F, 14 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Für die Mayo das Avocadofruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und mit einer Gabel möglichst fein zerdrücken. Mit Salatmayonnaise und 1 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Den Spargel waschen und holzige Enden abschneiden oder schälen. Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Darin die Spargelstangen bei mittlerer Hitze in 2 Min. rundherum hellbraun braten. Inzwischen die Knoblauchzehe schälen und halbieren.
3. Knoblauch, Butter und 4 EL Wasser in die Pfanne geben und den Spargel zugedeckt in weiteren 4 Min. bissfest dünsten, dabei hin und wieder durchschwenken. Inzwischen den Parmesan mit einem Sparschäler in Späne »hobeln« und diese grob zerbröckeln.
4. Pinienkerne und übrigen Zitronensaft (1 EL) in die Pfanne geben und alles kurz schwenken. Den Spargel mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Avocado-Mayo auf Teller verteilen, den Spargel samt der Pinienkeren darauflegen. Mit etwas Pfeffer bestreuen, den Parmesan darauf verteilen, servieren. Dazu passt Baguette oder Ciabattabrot sehr gut.