

Rezept

## Spargel mit Bärlauchpesto

Ein Rezept von Spargel mit Bärlauchpesto, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>1,2 kg</b> Spargel (weiß oder weiß-violett)	Spargelbrühe
<b>30 g</b> Pinienkerne	<b>80 g</b> junge Bärlauchblätter
<b>1/2 Bund</b> Petersilie	<b>30 g</b> frisch geriebener Parmesan (wahlweise Pecorino)
<b>100 ml</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	einige Tropfen Zitronensaft

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

### Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. In einen Topf mit Dämpfeinsatz legen und zugedeckt über Spargelbrühe etwa 10 Min. dämpfen, bis er bissfest ist.

---

2. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Bärlauch und Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter etwas zerkleinern.

---

3. Bärlauch mit Petersilie, Pinienkernen, Käse und Öl im Mixer zu einer glatten Paste pürieren. Dieses Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

---

4. Die lauwarmen Spargelstangen mit dem Bärlauchpesto beträufeln.