

Rezept

Spargel mit Bärlauchpesto

Ein Rezept von Spargel mit Bärlauchpesto, am 18.12.2025

Zutaten

1,2 kg Spargel (weiß oder weiß-violett)	Spargelbrühe
30 g Pinienkerne	80 g junge Bärlauchblätter
1/2 Bund Petersilie	30 g frisch geriebener Parmesan (wahlweise Pecorino)
100 ml 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.