

## Rezept

# Spargelpesto

Ein Rezept von Spargelpesto, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>200 g</b>	grüner Spargel	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>50 g</b>	Walnusskerne	<b>1/2</b>	Zitrone
<b>3-4 Stängel</b>	Basilikum	<b>50 ml</b>	Walnussöl
<b>100 ml</b>	Sonnenblumenöl	<b>50 g</b>	Parmesan am Stück
	Salz	<b>1 Prise</b>	Cayennepfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 SCHRAUBGLÄSER À 200 ML | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 950 kcal

## Zubereitung

1. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden. Spargelstücke in kochendem Salzwasser in ca. 4 Min. garen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und klein würfeln. Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Saft der Zitronenhälften auspressen. Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Mit beiden Ölsorten, Knoblauch, Zitronensaft, Nüssen und Spargel in einem Mixer pürieren.
3. Käse fein reiben und unter das Pesto heben. Pesto mit Salz und Cayennepfeffer würzen und in die Gläser füllen. Die Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.