

Rezept

# Tortellini mit Spargel und Spargel-Kartoffel-Salat mit Thunfisch

Ein Rezept von Tortellini mit Spargel und Spargel-Kartoffel-Salat mit Thunfisch, am 29.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Drillinge (ersatzweise kleine Kartoffeln)	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>1 kg</b> grüner Spargel	<b>7 EL</b> Olivenöl
Salz	<b>250 g</b> Tortellini (aus dem Kühlregal)
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>2 EL</b> Kapern
<b>100 g</b> Mandeln	<b>50 g</b> Parmesan
Pfeffer	<b>1 Dose</b> Thunfisch (im eigenen Saft; 130 g Abtropfgewicht)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 41 g F, 31 g EW, 37 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit wenig Wasser bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt in 20-25 Min. gar kochen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und größere Kartoffeln eventuell halbieren.
2. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Den Spargel schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Hälfte des Spargels darin bei großer Hitze unter Rühren 5-7 Min. braten. Mit 1 EL Zitronensaft ablöschen, salzen und den Spargel in eine Schüssel geben.
3. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den restlichen Spargel darin 5 Min. kochen. Die Tortellini dazugeben und entsprechend der Packungsanweisung gar kochen. Spargel und Tortellini in ein Sieb abgießen, dabei ca. 200 ml Kochwasser auffangen.
4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Die Hälfte der Petersilie in einen hohen Rührbecher geben. 1 EL Kapern, die Hälfte der Mandeln, die Hälfte der Zitronenschale und 100 ml Kochwasser hinzufügen und alles mit dem Stabmixer zu einem cremigen Pesto pürieren. Den Parmesan fein reiben, mit 3 EL Öl unter das Pesto mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tortellini und den Spargel mit dem Pesto mischen und in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 1 und 2).
5. Die restliche Petersilie mit den übrigen Mandeln grob hacken und zum Spargel geben. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Thunfisch, Kartoffeln sowie restliche Kapern, Zitronenschale und Olivenöl unter den Spargel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel-Kartoffel-Salat in zwei Boxen verteilen (Portion 3 und 4).