

Rezept

Zitronenspargel mit Pistaziencreme

Ein Rezept von Zitronenspargel mit Pistaziencreme, am 23.04.2024

Zutaten

Für den Spargel:

500 g grüner Spargel	½ Bio-Zitrone
2 TL Olivenöl	Salz
Pfeffer	3 Tomaten

Für die Creme:

30 g ungesalzene Pistazienkerne	10 g Walnusskerne
50 g Schafskäse light (Feta; 9 % Fett)	120 g Ricotta
1 kleine Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie
3 Stiele Minze	¼ TL getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer
3 Spritzer Zitronensaft	3 Msp. Chiliflocken (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 28 g F, 20 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° vorheizen. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und die unteren Hälften schälen (sehr dünne Stangen, die nicht holzig sind, einfach so lassen). Die Stangen in einer möglichst passenden Form dicht nebeneinanderlegen (nicht übereinander). Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein über den Spargel reiben. Den Saft auspressen und über den Spargel träufeln. Das Öl darüberträufeln, salzen und pfeffern. Den Spargel im Backofen (Mitte) ca. 30 Min. garen, dabei zwischendurch wenden. Herausnehmen und ca. 3 Min. abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren, weiche Trennwände, Kerne und Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Für die Creme die Pistazien und Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. Den Käse mit einer Gabel fein zerbröckeln, mit Ricotta und der Pistazien-Walnuss-Mischung in ein Schälchen geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
4. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Ein wenig von den Kräutern für die Deko bei-seitelegen. Den Rest mit dem Oregano zum Ricotta geben. Alles mit einer Gabel mischen und zerdrücken. Die Creme mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

5. Den Spargel auf Teller geben, die Tomaten darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Pistaziencreme danebensetzen und mit den übrigen Kräutern bestreuen.