

Rezept

Zucchini mit grünem Spargel und Pistazienpesto

Ein Rezept von Zucchini mit grünem Spargel und Pistazienpesto, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|---|--|
| 2 Zucchini | 8 Stangen grüner Spargel |
| 2 EL Pistazienkerne | 1 kleines Bund Basilikum |
| 4 EL kalt gepresstes Olivenöl | 1 TL feines Salz (z. B. rosafarbenes Himalaya-Salz) |
| einige Spritzer Apfelessig (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und putzen. Zucchini nacheinander in den Spiralschneider schieben und über einer Schüssel spaghettiförmig herausdrehen. Je nach Fabrikat bleibt dann ein 1-3 cm dicker Zucchiniest übrig, den Sie für einen Smoothie verwenden können. Oder die Zucchini komplett mit dem Messer in sehr feine Stifte schneiden.
2. Die Spargelstangen waschen, holzige Enden abschneiden. Die Spargelköpfe abschneiden, längs halbieren und für die Garnitur beiseitelegen. Die Spargelstangen mit dem Spargel- oder Sparschäler der Länge nach in hauchdünne, fast durchsichtige Streifen schneiden und zu den Zucchini geben.
3. Die Hälfte der Pistazienkerne grob hacken. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, 8 schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Den Rest der Blätter mit den ganzen Pistazienkernen, Olivenöl, etwas Salz und eventuell Apfelessig in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Pesto über Zucchini und Spargel gießen und gut unterheben.
4. Anrichten: Das Gemüse in der Mitte von vier Pasta- oder Suppentellern in lockeren Häufchen anrichten. Spargelköpfe, gehackte Pistazien und die beiseitegelegten Basilikumblätter darüberstreuen.