

SWR Sommerfest 2022**Timo Böckle****Grünes Spargelpesto****Für 10 Gläser à 100 ml****Zutaten**

500 g Spargel, grün
20 g Sauerampfer
2 Knoblauchzehen
40 g Haselnüsse, geröstet
80 g Parmesan
200 ml Olivenöl
etwas Pfeffer
etwas Salz

**Zubereitung:**

1. Die holzigen Enden vom grünen Spargel abschneiden, die seitlichen Auswüchse mit einem kleinen Küchenmesser entfernen.
2. Den Spargel in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten bissfest kochen.
3. Spargel herausheben und in Eiswasser abschrecken, um den Garprozess vollständig zu beenden.
4. Einen Küchenmixer mit unten liegendem Flügelmesser bereitstellen, den Spargel hineingeben. Sauerampfer (je nach Größe) von den Stielen befreien oder direkt in den Mixer geben.
5. Die Knoblauchzehen abziehen und im Ganzen, mit den gerösteten Haselnüssen in den Mixbehälter geben. Parmesan und Olivenöl zufügen und so lange mixen bis eine feine Paste (optisch wie Pesto) entsteht. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Timo´s Tipps:

Dieses Spargelpesto schmeckt hervorragend als Brotaufstrich auf einem frischen Baguette oder als Beilage zu einer mediterranen Vesper am Abend. Auch genial – Kochen Sie sich zum Mittag eine Portion Spaghetti, schütten Sie das Kochwasser vorsichtig ab und geben Sie ein paar Löffel vom Spargelpesto zu den noch heißen Nudeln.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen...