



LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Spargelpesto auf Spaghetti

So wird's gemacht

Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Enden kappen. Spargelstangen in mundgerechte Stücke

Zutaten für 4 Personen

500 g	grüner Spargel
500 g	Spaghetti
60 g	Parmesankäse
30 g	Rucola
20 g	Petersilie
3 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
1	kleine Avocado

frisch gemahlener Pfeffer, Pepperoni

schneiden und in Salzwasser etwa vier Minuten bissfest garen. Das Gemüse abtropfen lassen. Knoblauch schälen und mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht braun rösten. Die Avocado schälen und stückeln. Rucola und Petersilie waschen, trocknen und grob zerkleinern. Parmesan klein schneiden. 300 Gramm Spargel (die Spargelspitzen zurückbehalten) gemeinsam mit den anderen Zutaten mit dem Mixer zu einer dicken Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti bissfest kochen, mit den übrigen Spargelstücken mischen, einen guten Klecks Pesto dazugeben und mit etwas Pepperoni dekoriert servieren.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Spargel spricht man landläufig eine aphrodisierende Wirkung zu. Ob dies tatsächlich zutrifft, wird wohl auch weiterhin mehr eine Vermutung bleiben. Mehrfach bestätigt ist dagegen, dass dieses Gemüse zu einer schlanken Figur verhelfen kann. Was hauptsächlich auf seinen geringen Kaloriengehalt zurückgeführt wird, dies gilt übrigens für alle Spargel-Sorten. Das reichlich enthaltene Kalium unterstützt die Einlagerung der Kohlehydrate, die sich in nennenswerten Mengen in den Spaghetti finden. Somit qualifiziert sich diese Mahlzeit als geeigneter Carbolader.



Spargelpesto auf Spaghetti

