



Erlebnis-Kochen

mit Meikel Pedrana

*Rezept vom Kochprofi Meikel Pedrana
Kochevent auf dem Friedberger Frühlingsmarkt*

Spargelwrap mit Kräuterpesto

Zutaten für 6 Pers.

„wrap“ (engl.)
umhüllen; einwickeln

150g Mehl
3 Eiweiße
Öl / Salz

300g Spargel
70g Pinienkerne
1EL süßer Senf
Schuß heller Essig
200g Schmand
2 Knoblauchzehen
50g Kerbel oder Estragon
Salz, Pfeffer
1 TL Honig

Chilifäden oder „Crema di
balsamico“ zur Dekoration

Zubereitung

Aus dem nebenstehenden Zutaten eine sämigen Teig herstellen und in wenig Öl in der Pfanne zu Fladen ausbacken.

Die Pinienkerne mit etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anrösten, Den Spargel schälen und in Salzwasser „al dente“ abkochen; danach auf ein Backblech legen und im Backofen (ca.140C°) ca. 5min „ausdämpfen“, um das überschüssige Wasser zu entfernen. Den Knoblauch schälen und in kochender Milch ca. 1 min köcheln lassen und danach noch weitere 5 min. ziehen lassen. Die Zutaten in einem Mörser oder einen schonenden Mixer geben und etwas zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Nochmals durchmischen und im Idealfall mind. 3h ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Wasabi und Zitronensaft abschmecken und die einzelnen Fladen gleichmäßig mit der Paste bestreichen und den Spargel in die Mitte legen. Das untere, erste Drittel des Wraps nun umklappen und zu einer festen Rolle formen. Mit der Alufolie einrollen und kühl lagern.

Tipp

Die Fladen gibt es auch bei vielen türkischen Lebensmittelgeschäften in verschiedenen Größen. Alternativ kann man den Wrap auch im warmen Backofen erwärmen. Schräg aufschneiden und mit Crema di balsamico verzieren.



Friedberg hat's

www.friedberg-hats.de