



Erlebnis-Kochen

mit Meikel Pedrana

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

Thunfisch-Spargelpesto

Zutaten für 4 Pers.

6 Stangen Spargel (weiß)
150 g Ricotta oder
Frischkäse
50 ml Olivenöl
1 Dose Thunfisch in Öl
40 g Nüsse (Mandeln/
Pinienkerne/Walnüsse)
10 Blätter Basilikum
Knoblauch
Baguette
Kräuter (Thymian,
Rosmarin, Salbei)

Zubereitung

Den Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Spargelschalen zusammen mit dem Öl des Thunfischs und dem Olivenöl ca. 2 min köcheln lassen. Absieben und abkühlen lassen. Die Spargelstücke ca. 1 min in Salz-Zuckerwasser blanchieren und abschrecken. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zerkleinern und abschmecken.

Knoblauch ist kein unbedingtes Muss! Um ihm ein wenig den „Giftzahn“ zu ziehen, hat es sich bewährt die einzelnen Zehen kurz zu blanchieren.

Abgeschmeckt wird immer mit Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig und Zitronensaft. Je nach Geschmack und Konsistenz kann man die Pesti auch zu Füllen von Nudeln verwenden.

Kräuterchips

Das Baguette einfrieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter und Öl unter Zugabe von Kräutern beidseitig goldbraun rösten.



Friedberg hat's

www.friedberg-hats.de