

# WARMER SPARGEL-RUCOLA-SALAT MIT PESTO

Kategorie: VEGETARISCH



## Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Spargel (weiß)
- 40 g Rucola
- 3 Stück Tomate
- 40 ml Olivenöl
- 1.5 Esslöffel Bärlauch
- 1.5 Esslöffel Petersilie (glatt)
- 10 g Pinienkerne
- 0.5 Teelöffel Honig
- 50 g Feta (Schaf)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

---

## ZUBEREITUNG:

Für dieses Rezept wird der Spargel nicht gekocht, sondern im Ofen gebacken. Dadurch ist die Garzeit etwas länger, dafür der Geschmack umso intensiver.

Den Spargel schälen, Enden abschneiden und in eine Auflaufform legen. Danach mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (180 °C Umluft) 35-45 Minuten garen. Nach 35 Minuten ist der Spargel noch sehr bissfest. In den letzten 10 Minuten die Alufolie entfernen. So erhält der Spargel eine leichte Bräunung.

Bärlauch, Petersilie und Pinienkerne mit dem restlichen Olivenöl und etwas Honig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack kann etwas Parmesankäse zu dem Pesto gegeben werden.

Den Spargel mit dem gewaschenen Rucola, Fetakäse und den Tomaten anrichten und mit Pesto servieren.