



Gutes fürs ganze Jahr: Vorräte aus Obst, Gemüse und Kräutern

*Elisabeth Lust-Sauberer
Renate Wagner-Wittula*

Spargelpaste aus grünem Spargel

Zutaten:

500 g grüner Spargel, 40 g Basilikum, 2 Knoblauchzehen, 60 g geriebene Nüsse, 150 ml Sonnenblumenöl, 100 g geriebener Hartkäse, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

- Den vorbereiteten Spargel in Stücke schneiden und weich dämpfen. Mit dem Pürierstab pürieren.
- Basilikum sowie Knoblauch hacken und alles gemeinsam mit dem Käse, den Nüssen und dem Öl nach und nach in den Spargel einmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spargelpaste in Gläser füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Die Paste ist gut 3 Monate haltbar.

VERWENDUNG: Die Spargelpaste schmeckt pur auf getoastetem Brot ganz wunderbar, kann aber auch mit Frischkäse zu einem herrlichen Spargelaufstrich verarbeitet werden. Manchmal verwende ich Spargelpaste wie Pesto und verfeinere damit Saucen oder Nudelgerichte.