

„mit dem bewussten Verlassen des Rezepts beginnt das eigentliche Kochen“

## Thunfisch-Spargelpesto mit Kräuterchips



### Zubereitung:

#### Pesto:

Den Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Spargelschalen zusammen mit dem Öl des Thunfisches 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.

### Kategorie:

Paste/Gemüse/Fisch/kalt

### Zutaten für 4 Pers.:

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