

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

Spargelwrap mit Kräuterpesto



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.

Kategorie:

Snack/warm oder kalt

Zutaten für 6 Pers.:

WRAPTEIG:

„WRAP“ (ENGL.) UMHÜLLEN; EINWICKELN

Teig:

150 g 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

Tipp: Die Fladen gibt es auch bei vielen Lebensmittelgeschäften in verschiedenen Größen.

Alternativ kann man den Wrap auch im warmen Backofen erwärmen.