

Aromatisches Spargel-Bärlauch- -Quinotto

Endlich ist wieder Spargelzeit! Hier in Berlin sind wir besonders verwöhnt, denn das riesige Spargel-Anbaugebiet Beelitz liegt nur 40 Minuten Autofahrt entfernt. Sobald die Spargelzeit beginnt, findet man bei uns daher Spargel nicht nur in den Regalen der Supermärkte und Bio-Läden, sondern überall verkaufen kleine Stände an Straßen und auf Plätzen den frisch gestochenen Spargel aus Beelitz. Ich persönlich bin ja ein ganz besonderer Fan von grünem Spargel. Ich liebe es, dass man ihn nicht schälen muss und er kräftiger, nussiger schmeckt, als der klassische weiße Spargel. Außerdem kann er besonders vielfältig zubereitet werden. Habt Ihr grünen Spargel schon mal probiert? Wenn Ihr "Spargel" in das Suchfeld auf meinem Blog eingibt, werdet Ihr ganz viele Rezepte hierzu finden. Und weil Spargel so wunderbar mit Bärlauch harmoniert, der gerade Saison hat, habe ich in diesem Rezept grünen Spargel mit Bärlauch und Quinoa zu einem aromatischen, cremigen Bärlauch-Spargel-Quinotto kombiniert. Ihr erhaltet also zugleich auch ein Rezept für ein tolles Bärlauch-Pesto! Bärlauch-Pesto und Spargel sind eine tolle, aromatische Kombination, die Ihr unbedingt ausprobieren solltet. Wer möchte, kann Quinoa in diesem Rezept auch durch Hirse ersetzen. Das schmeckt auch großartig! Lasst Euch diesen Frühlings-Genuss also nicht entgehen, alles Liebe, Eure Lea.

Zutaten für 2 Portionen

Für das Bärlauchpesto

- 50 Gramm Bärlauch
- 5 EL Olivenöl
- 40 Gramm Walnüsse oder Pekannüsse (Ihr könnt auch geröstete Pinienkerne benutzen)
- 3 EL Hefeflocken (ich kann Euch [diese Hefeflocken von VITAM empfehlen](#)*/*Amazon Affiliate-Link)
- 1 TL Meersalz
- Etwas grober Pfeffer
- 1 unbehandelte Bio-Zitrone

Für das Spargel-Quinotto

- 100 Gramm Cashewnüsse
- 250 Gramm grüner Spargel
- 250 Gramm helle Quinoa
- Meersalz
- 3 EL Hefeflocken
- 35 Gramm Pinienkerne
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Apfelessig
- Wichtig: Einige Sprossen oder Kresse zum Garnieren (wahlweise Rucola oder

geschnittene Frühlingszwiebeln)

Tipp: Das Quinotto wird herrlich cremig und schmeckt wunderbar aromatisch. Aber achtet darauf, dass Ihr einige grüne oder bunte Sprossen habt, die Ihr zum Schluss zum garnieren zusammen mit den Spargelköpfen und dem Pesto auf das Quinotto gebt. Denn das Quinotto selbst wird ganz leicht grau von der Farbe her (wegen des grünen Spargels) und sieht alleine nicht so schön aus. Man sollte daher zum Schluss noch Sprossen und/oder geröstete Pinienkerne oder wahlweise Nüsse oder etwas Rucola o.ä. zum Garnieren auf das Quinotto geben, denn auch das Auge isst ja bekanntlich mit.

Zubereitung (4 Stunden Einweichzeit + 40 Minuten Zubereitungszeit)

Cashewnüsse über Nacht, mindestens aber vier Stunden, in klarem Wasser einweichen lassen. Wer einen sehr starken Mixer hat, kann die Einweichzeit auch auf zwei Stunden verkürzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rundum leicht anrösten, bis die Kerne leicht golden braun, aber nicht verbrannt sind. Zitrone heiß waschen und die Schale in Zesten abziehen. Ich benutze dafür diesen einfachen [Zesten-Reißer von WMF](#). Die Zitrone sollte auf jeden Fall unbehandelt sein! Bärlauch gut waschen, etwas trocken schütteln und in einen Mixer geben. Olivenöl, Walnüsse, Hefeflocken, Meersalz, Pfeffer, Zitronenzesten (einige Zesten zum Garnieren zur Seite stellen), 2 EL Zitronensaft und 2 EL Wasser hinzu geben und alle Zutaten zum cremig-aromatischen Pesto mixen. Bärlauchpesto mit Zitronensaft abschmecken und mit etwas Wasser beliebig verdünnen. Das Pesto bis zur späteren Verwendung im Kühlschrank kalt stellen. Grünen Spargel gut waschen und die holzigen Enden großzügig abschneiden. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser erhitzen und den grünen Spargel im heißen Wasser ca. 10-12 Minuten weich bzw. bissfest kochen. Spargel aus dem Wasser nehmen. Das Kochwasser nicht(!) wegschütten. Es wird gleich noch gebraucht! Das obere Drittel oder Viertel des Spargels mit den Spargelspitzen abschneiden und zur Seite stellen. Die restlichen Spargelstangen in kleine Stücke schneiden. Die eingeweichten Cashewnüsse abgießen und in einen Mixer geben. Die klein geschnittenen Spargelstangen sowie 2 EL Zitronensaft, eine Prise Meersalz, 3 EL Hefeflocken, den gerösteten Pinienkernen und ca. 100-150ml Spargelsud dazu geben und alle Zutaten im Mixer pürieren. Diese Cashew-Spargelcreme in ein Schälchen geben, sie wird gleich zur gekochten Quinoa gegeben. Quinoa in 400-450 ml Wasser 17 Minuten köcheln, bis die Quinoa aufgequollen und leicht aufgesprungen ist. Die Flüssigkeit sollte fast vollständig aufgesogen und verdampft sein. Dann die Cashew-Spargel-Creme zur noch heißen Quinoa geben, gut umrühren und nochmals erwärmen. Spargel-Quinotto mit beliebig viel Spargelsud weiter strecken - ich gebe nochmals ca. 400 ml Spargelsud oder wahlweise Wasser dazu - ganz wie ihr mögt. Dann zwei Drittel des Bärlauchpestos in das Quinotto einrühren. Quinotto mit Salz und 2 EL Apfelessig abschmecken. Spargel-Quinotto auf Teller aufteilen, mit Bärlauchpesto beträufeln, mit restlichen Zitronenzesten und den Spargelspitzen garnieren (Die restlichen Spargelköpfe dafür im Sud nochmals leicht erwärmen). Das Quinotto mit Sprossen bestreut servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Quinoa-Wellfood-Bowl](#)

- [Quinoa-Buletten mit Guacamole und gebratenen Shiitake](#)
- [Pizza mit grünem Spargel & Dill](#)
- [Perlgraupen-Risotto mit karamellisiertem Radicchio & Edamame](#)