

GRÜNES SPARGELPESTO

Für 1 Glas:

500 g grüner Spargel, 100 g Rucola, 1 Knoblauchzehe, 3 EL geröstete Sesamsamen,
100 g Cashewkerne, 150 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Spitzen abtrennen. Die Spargelstangen in 3 Teile schneiden und in einem Topf in kochendem Salzwasser fünf Minuten garen, anschließend herausnehmen und kalt abschrecken. Rucola waschen, trockenschleudern und grob hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls hacken. Die Spargelspitzen in etwas Olivenöl anbraten und zur Seite stellen. Nun die Spargelstücke, Rucola, Knoblauch, Sesamsamen, Cashewkerne und Olivenöl in einen Mixer (oder in den Mörser) geben und zu einem Spargelpesto pürieren.

Je nach gewünschter Konsistenz weiteres Olivenöl hinzugeben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Spargelspitzen darüber geben.
Passt als Dip zu Brot oder Gemüsesticks, zu Spaghetti oder Risotto.

ZUCCHINI-SPIESSE MIT CASHEWKÄSE (VEGAN)

!!!Die Cashewkerne müssen mindestens 8 Stunden einweichen!!!



Für den Cashewkäse: 300 g Cashewnüsse, 4 EL Olivenöl,
2-3 EL Zitronensaft,
2 EL fein gehackter frischer Rosmarin, Salz, Pfeffer aus der Mühle,
Muskatnuss frisch gerieben

Für die Zucchini: 2 Zucchini @ ca. 300 g, 1 TL Salz,
Olivenöl zum Bestreichen, Holzspieße

Cashewkerne 8 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. Abgießen, Kerne mit Öl, Zitronensaft und 4 EL Wasser in einer Küchenmaschine mixen, bis eine feste Creme entsteht. Mit dem Rosmarin mischen und abschmecken.

Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln. Mit dem Salz bestreuen, gut vermischen und 20 Minuten ziehen lassen, damit die Zucchini-scheiben Wasser verlieren und sich besser rollen lassen.

Zucchini-scheiben trocken tupfen. 1 - 2 TL Cashewcreme jeweils auf ein Ende jeder (oder auf beide Enden) Zucchini-scheibe geben, Scheiben zusammenrollen. Die Rollen auf einen Holzspieß stecken und mit Olivenöl bestreichen. Kurz auf den Grill (oder Pfanne) legen, bis sie leicht braun werden und gleich heiß servieren.

Der Cashewkäse schmeckt als Dip hervorragend!