

## Nuss-Parmesan-Spargel mit Kräuterquark

servieren Sie dazu Salzkartoffeln

### Für 4 Portionen

je 500 g weißer und grüner Spargel ♦ Salz  
♦ 2 TL Zucker ♦ 75 g Walnusshälften ♦  
6 EL Olivenöl ♦ schwarzer Pfeffer ♦  
75 g Parmesan am Stück ♦ **Kräuterquark:**  
50 g Schalotten ♦ ½ Bund glatte Petersilie  
♦ ½ Bund Dill ♦ 400 g Magerquark ♦ 100 g  
Sahne

1. Spargel waschen, weißen Spargel ganz, grünen Spargel nur untere Hälften schälen, holzige Enden abschneiden. Wasser im breiten Topf (s. Tipp) mit Salz und Zucker aufkochen. Stangen hineinlegen, Hitze reduzieren und im offenen Topf ca. 8-12 Minuten köcheln lassen. Spargel mit Schaumkelle herausheben, im Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen für den Quark Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie und Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Kräuter und Schalotten mit Quark und Sahne verrühren und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Walnüsse grob hacken und unter Rühren in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

anrösten, bis sie duften. 3 EL Olivenöl in großer Pfanne erhitzen und Spargel ggf. portionsweise darin 5-7 Minuten anbraten. Nüsse zum Spargel geben und salzen und pfeffern. Spargel auf Teller legen, mit insgesamt 3 EL Olivenöl beträufeln, den gesamten Parmesan in feinen Spänen darüber hobeln und mit Kräuterquark zu Salzkartoffeln servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

**Pro Portion:** ca. 577 kcal, 2420 kJ, 29 g EW, 15 g KH, 45 g F, 1 BE

**Küchen-Tipp:** Sie können auch einen speziellen Spargeltopf verwenden, dieser ist schmal und hoch, so dass die Spargelstangen aufrecht darin stehen. Dies hat den Vorteil, dass die zarten Spargelspitzen nicht verkochen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

