

# Grüner Spargel mit Erbsen-Creme, Haselnuss-Panko-Crumble & Zitronen-Kapern-Vinaigrette

Crème fraîche macht aus Erbsenpüree eine Erbsencreme – klingt nicht nur besser, schmeckt auch frischer! Und wenn die Kapern zischen, die Haselnüsse knacken und der Spargel glänzt, weißt du: Das ist kein einfaches Gemüse-Gericht. Das ist ein Genuss-Statement!

[Rezept herunterladen](#)

## Zutaten

- Spargel
- 500 g grüner Spargel
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Erbsen-Creme
- 200 g Erbsen (frisch oder TK)
- 50 ml heißer Gemüsefond
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Haselnuss-Panko-Crumble
- 2 EL Haselnüsse, grob gehackt
- 1,5 EL Pankomehl
- 1 TL neutrales Öl oder Butter
- Prise Salz

- **Zitronen-Kapern-Vinaigrette**
  - 1 TL Kapern
  - 1 Bio-Zitrone (Saft & etwas Abrieb)
  - 4 EL gutes Olivenöl
  - 1 TL Agavendicksaft oder heller Honig
  - Frisch gemahlener Pfeffer
  - Topping
  - Roter Sauerampfer oder Microgreens
  - Optional: knuspriger Brotschips oder Parmesanknusper
- 

## Zubereitung

### Schritt 1

Spargel: Holzige Enden entfernen. In Olivenöl bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten oder grillen, bis er leicht gebräunt und bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer & Zitrone abschmecken.

### Schritt 2

Erbsen-Creme: Erbsen mit heißem Fond pürieren, Crème fraîche, Zitronenabrieb & Öl unterrühren. Mit Salz & weißem Pfeffer fein abschmecken. Optional durch Sieb streichen für noch mehr Seidigkeit.

### Schritt 3

Haselnuss-Panko-Crumble: Panko mit Haselnüssen und etwas Öl in Pfanne goldbraun rösten, leicht salzen. Für maximalen Crunch sofort abkühlen lassen.

### Schritt 4

Vinaigrette: Kapern grob hacken, mit Zitronensaft, Abrieb, Olivenöl & Agavendicksaft verrühren. Mit Pfeffer abschmecken – sie soll frisch & leicht sein.

### Schritt 5

Anrichten: Erbsen-Crème auf Teller ausstreichen. Spargel daraufsetzen. Mit Vinaigrette beträufeln, Crumble großzügig darüberstreuen. Mit Kräutern & optionalem Chip garnieren.

---

## Benedikts „Faust“regel:

**Mit diesen Produkten wird's besonders lecker**

WOLL® Diamond Lite  
3tlg. Bratpfannen-Set 20,  
24 & 28cm, inkl. 2tlg.  
Pfannenschutz  
**€ 179,99**



WOLL® Diamond Lite  
Topf-Set, 3tlg. Ø 20, 24 &  
28cm jeweils mit Deckel  
**€ 259,99**



KOCHBLUME®  
Gewürzmühlen inkl.  
Auffangkappe 5  
verstellbare Mahlgrade, 2  
Stück  
**€ 54,99**



WOLL® Rühr- &  
Schwenkpfanne  
9cm hoch inkl. C  
Pfannenwender  
**€ 79,99**

