

Spargel-Pistazien-Carpaccio mit Joghurt & gerösteten Kichererbsen

Vereint die Frische von Spargel mit der nussigen Note von Pistazien, während cremiger Joghurt und knackige Kichererbsen für eine genussvolle Abwechslung sorgen. Wenn's knuspert, zischt und frisch duftet, wird aus dem Teller Frühling mit Überraschungseffekt.

[Rezept herunterladen](#)

Zutaten

- Carpaccio
- 8 Stangen weißer Spargel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- Joghurtdressing
- 150 g cremiger Naturjoghurt (z. B. griechisch)
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Topping
- 2 EL Pistazien (geröstet & grob gehackt)
- 3 EL gepuffte Kichererbsen oder Kichererbsen-Crunch
- 1 Handvoll frische Minze
- 6–8 Kirschtomaten (halbiert)
- 2–3 dünne Brotscheiben (für Croutons oder Chips)

Zubereitung

Schritt 1

Spargel schälen und roh mit dem Gemüsehobel in feine Längsscheiben schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft, Zucker & Salz marinieren, 10 Min. ziehen lassen.

Schritt 2

Für das Joghurt-Topping alle Zutaten glattrühren, abschmecken.

Schritt 3

Tomaten halbieren, kurz salzen. Minze zupfen. Brotchips rösten oder trocknen.

Schritt 4

Zum Anrichten: Spargel locker auf Tellern verteilen. Kleckse vom Joghurt setzen. Mit Kirschtomaten, Pistazien, gepufften Kichererbsen & Minze garnieren. Mit etwas Olivenöl beträufeln & Brotchips dazu reichen.

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®
Gewürzmøhlen inkl.
Auffangkappe 5
verstellbare Mahlgrade, 2
Stück
€ 54,99



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