

Grüner Spargel „Toskana“

Zutaten:

- 500 g grüner Spargel
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 2 EL frisch geriebener Parmesan
- 1 EL kleine Kapern
- 1 EL Pinienkerne geröstet
- 1 EL gehackte Kräuter z.B. Rosmarin, Basilikum, Thymian, Kerbel
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Parmesan gerieben
- 1 Hand voll frischen Rucola



Zubereitung:

1. Den unteren holzigen Teil des Spargels abschneiden.
2. Aus den Saucenzutaten eine Marinade zubereiten und abschmecken.
3. Den Spargel nebeneinander liegend in einen Vakuumierbeutel geben, die Marinade dazugeben, vakuumieren und wie angegeben garen.
4. Nach dem Garen alle Zutaten aus dem Vakuumierbeutel entnehmen und auf einem vorgewärmten Teller anrichten.
5. Mit frischem Parmesan und Rucola servieren.

Einstellungen:

Backofen mit Sous-vide-Funktion:

Rost und Universalpfanne:

- Sous-vide 80 °C vorheizen
- ca. 30 Minuten

Vakuumierschublade:

- Vakuumierstufe 3