

Tonnato mit Spargel



Zubereitung

Spargeln kochen: Spargeln in kochendem Salzwasser 40 Sekunden blanchieren, abtropfen. Abkühlen lassen, dann trockentupfen.

Tonnato herstellen: Alle Zutaten ausser dem Olivenöl in einem Blender zu einer Creme mixen, dann bei laufendem Motor das Olivenöl langsam zugeben. Mit Meersalz und Zitronensaft würzen. In eine Schüssel geben, mit Parmesan, Chiliflocken, Zitronenzesten und Petersilie garnieren.

Servieren: Spargeln mit Tonnato-Dip und angewärmtem Brot servieren.

Zutaten für 6 Portionen

- 6 kleine Pitabrote oder sonstiges Fladenbrot (zu 5 cm grosse Stücke geschnitten)
- 3 EL Olivenöl «extra vergine»
- 1 Bund dicke, grüne Spargeln, gerüstet
- 1 Handvoll Parmesanspäne
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, grob gehackt
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL Salzkapern, gut gewässert

Tonnato

- 250g Gelbflossen-Thunfisch aus dem Glas oder Dose (den besten, den Sie finden können)
- 1 EL Essigkapern, abgetropft
- 2 Sardellenfilets
- 1 Zitrone, Saft und Zesten
- 1 Knoblauchzehe
- 150ml Olivenöl «extra vergine»