

Spargel-Pasta

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Spargel-Pasta

200 g Nudeln (Gemelli)
1 Zwiebel
200 g grüner Spargel
1 Zitrone
2 Esslöffel Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
200 ml Hafersahne

Zum Garnieren

1/2 Bund Petersilie
grober, schwarzer Pfeffer
Chiliflocken

"Was koche ich heute?". Diese lästige Frage stelle ich mir jeden Abend aufs Neue. Zum Glück muss ich mir in der geliebten Spargel-Saison darum keine Gedanken mehr machen. Denn die Antwort ist ganz klar: Spargel in jeglicher Variation! Eines meiner Lieblingsgerichte für den Feierabend ist diese frühlingshafte **Spargel-Pasta**. Die ist **schnell gemacht** und sogar **vegan**. Aus Hafersahne, etwas Gemüsebrühe und Zitrone zauberst du eine **erfrischende Sauce**. Die knackigen grünen Stängchen brätst du kurz an, bevor sie zusammen mit Nudeln ein cremiges Bad

nehmen. Garniert mit **frischer Petersilie**, schwarzem **Pfeffer** und etwas **Chiliflocken**, verleihst du deiner Spargel-Pasta eine würzige Note. Bring Farbe auf den Teller und läute den Frühling ein!

- 1 -

Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

- 2 -

Zwiebel schälen und fein hacken. Spargel waschen, holzige Enden entfernen und in Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

- 3 -

1 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig andünsten. Mit Gemüsebrühe und Zitronensaft ablöschen, Hafersahne einrühren und kurz aufkochen. Hitze reduzieren und Sauce ca. 5 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen.

- 4 -

Restliches Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Spargel darin 3-4 Minuten anbraten.

- 5 -

Nudeln und Spargel zur Hafersahne-Sauce in die Pfanne geben. Zitronenabrieb hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Spargel-Pasta

- 7 -

Spargel-Pasta auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Petersilie, Pfeffer und Chiliflocken garniert servieren.