




Pasta mit grünem Spargel.



 **25 Min.**
Vorbereitung

 **25 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 736 kcal | 23 g Eiweiß | 26 g Fett | 95 g Kohlenhydrate

Zutaten für: Portion(en)

- g **Penne (z.B. San Fabio)**
- Salz**
- g **grüner Spargel**
- EL **Olivenöl (z.B. Naturgut)**
- Pfeffer**
- Knoblauchzehe(n)**
- EL **Zitronensaft frisch gepresst**
- EL **Nudelkochwasser**
- TL **Zucker**
- EL **Grana Padano gerieben (z.B. San Fabio)**

Zubereitung:

- 1** Nudeln in gesalzenem Wasser nach Angaben auf der Verpackung „al dente“ kochen.
- 2** Währenddessen den grünen Spargel waschen, trockentupfen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Stangen in dickere Scheiben schneiden. Je nach Länge des Spargels, die Stangen dritteln oder vierteln.
- 3** Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 5 Min. braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Knoblauch schälen, fein hacken, hinzufügen und alles weitere 2 Min. braten.
- 5** Zitrone auspressen. Den Saft zusammen mit dem Nudelkochwasser angießen, Zucker hinzufügen und alles ca. 1 Min. aufwallen lassen, dabei schwenken.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Pasta mit grünem Spargel.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 6 Die Nudeln abgießen, direkt noch tropfend in die Pfanne geben und mit dem Spargel mischen. Einmal kräftig schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten.
- 7 Grana Padano dazu servieren. Dazu schmecken auch frisches Basilikum, Bio-Zitronenschalenabrieb und geröstete Pinienkerne.



QR-Code scannen und weitere
Rezepte entdecken!

