

Pasta mit grünem Spargel



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Pasta

- 400 g Penne
- 800 g grüner Spargel
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone
- 120 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 75 ml Weißwein
- 200 ml Sahne

- 100 ml Milch
- 1 EL Mehl
- Salz und Pfeffer

Außerdem

- 80 g Rucola

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 146 kcal
- 6 g Eiweiß
- 6 g Fett
- 17 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

Zubereitung

1. Für die Pasta reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Penne nach Packungsanleitung al dente garen.
2. Währenddessen Gemüse waschen. Die unteren 2 cm des Spargels abschneiden. Das untere Drittel schälen und Stangen in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Kirschtomaten vierteln. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen und Schale abreiben.
3. 80 g Parmesan fein reiben, restlichen Käse mit einem Sparschäler hobeln und beiseitelegen.
4. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargelstücke darin rundherum 4 Minuten anbraten. Hitze reduzieren und Zwiebel sowie Knoblauch zugeben, 2 Minuten mit anschwitzen. Mit Salz würzen.
5. Spargel-Zwiebel-Mischung mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen, 1 Minute sanft köcheln lassen. Sahne, Milch sowie geriebenen Parmesan dazugeben und Soße weitere 1-2 Minuten köcheln lassen. Hitze auf kleinste Stufe herunterschalten. Tomaten unterrühren und Soße mit Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.
6. Rucola waschen und trocknen. Penne abseihen und tropfnass zur Soße geben. Nudeln auf Teller verteilen und mit Rucola und dem gehobelten Parmesan garnieren.



REISER RÄT

Sollten Sie keinen grünen Spargel bekommen, können Sie alternativ auch weißen Spargel verwenden. Diesen nach dem Anbraten mit einem halben Teelöffel Zucker vermengen.

