

Rezept Mai

Pasta mit grünem Spargel in Zitronenbuttersoße



ZaR

Kompetenzzentrum für ambulante
Rehabilitation GmbH Münster

Zutaten (für 4 Portionen):

400g Pasta

500 g grüner Spargel

1 Bio Zitrone (Abrieb)

50 g Pistazien mit Schale, geröstet, ohne Salz

60 g Butter

2 Knoblauchzehen

30 g Basilikum

Salz, schwarzer Pfeffer, Zitronensaft

Parmesan

Zubereitung:

Salzwasser in einem sehr großen Topf zum Kochen bringen, Pasta hineingeben, 8-10 Min. garen.

Pistazien aus der Schale lösen und grob hacken. Basilikum klein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Knoblauch schälen und fein hacken.

Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und schräg nach Belieben etwa in 2-3 cm große Stücke schneiden.

Der Spargel kommt die letzten 5 Min. der Nudelkochzeit zu den Nudeln in das Kochwasser.

Butter in einer großen Pfanne auslassen, Knoblauch darin andünsten.

Nach der Kochzeit die Nudeln mit dem Spargel abgießen und zu der Knoblauch-Butter in die Pfanne geben. Die Pistazien, den Zitronenabrieb und das Basilikum dazugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Pro Portion: 610 kcal / F: 26 g / KH: 76 g / EW: 22 g