

Kräuter-Zitronen-Pasta aus dem Thermomix®



© Kräuter-Zitronen-Pasta - Rezepte mit Herz



20 min



leicht



4 Personen

Herrlich erfrischend und lecker!

Wer freut sich auch so auf den Frühling?

Na, zumindest kulinarisch können wir den Frühling herzaubern - mit leckeren frühlingshaften Gerichten. "Frühling auf Rezept" - so heißt das Motto der Ausgabe 2/2018 von Rezepten mit Herz und diese zitrusfrische Kräuter-Pasta ist schon mal ein kleiner Vorgeschmack... Guten Appetit!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	500 g	Spaghetti
<input type="checkbox"/>	70 g	Parmesan
<input type="checkbox"/>	2	Frühlingszwiebeln (nur das Weiße und Hellgrüne)
<input type="checkbox"/>	2	Schalotten
<input type="checkbox"/>	50 g	Butter
<input type="checkbox"/>	1 EL	Hühnerbrühepaste (siehe Basis-Rezepte unter Downloads)
<input type="checkbox"/>	200 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	100 g	Crème fraîche light
<input type="checkbox"/>		abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
<input type="checkbox"/>		Saft von 2 Zitronen
<input type="checkbox"/>	50 g	tiefgekühlte Kräuter (z.B. italienische Kräuter)
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Johannisbrotkernmehl
<input type="checkbox"/>	etwas	Salz, Pfeffer & Cayennepfeffer

Zubereitung

- Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
- Den Parmesan in groben Stücken in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern und umfüllen.
- Die Frühlingszwiebeln und Schalotten in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
- Die Butter hinzufügen und 5 Min./Varoma/Stufe 2 andünsten
- Die Hühnerbrühepaste sowie das Wasser , Creme fraîche, Zitronenschale und -saft hinzufügen und 7 Min/100 °C/Stufe 2 aufkochen.
- Die Kräuter, geriebenen Parmesan und Johannisbrotkernmehl hinzufügen und 1.30 Min./Stufe 2 gründlich vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Wunsch etwas Cayennepfeffer hinzugeben.
- Nudeln abgießen, in eine große Schüssel geben und mit der Sauce vermengen.
- Nach Wunsch mit mehr Parmesan bestreut servieren.
- Tipp: 3-4 EL Semmelbrösel in ein wenig Butter in der Pfanne knusprig braten und zusätzlich darüberstreuen - schmeckt köstlich!

Nährwertangaben

Ca. 720 kcal, 24 g E, 26 g F, 96 g KH