

Lieblingspasta mit Spargel und Bärlauch



© Spargel-Pasta mit Bärlauch - Rezepte mit Herz

🕒 30 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Das intensive Aroma des Bärlauchpestos und die gebratenen Spargelstücke machen diese Spaghetti zur Lieblingspasta der Saison!

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Für das Pesto | |
| <input type="checkbox"/> | 80 g | Parmesan |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | Mandelkerne ohne Haut |
| <input type="checkbox"/> | 1 | dickes Bund Bärlauch (ca. 80 g, ersatzweise Basilikum) |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | Für die Nudeln | |
| <input type="checkbox"/> | 400 g | Spaghetti |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 500 g | weißen Spargel (nicht zu dick) |

Zubereitung

Für das Pesto den Parmesan in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern. 30 g herausnehmen und zur Seite stellen.

Bärlauch waschen und gut trockenschütteln. Stiele entfernen, Blätter in grobe Stücke schneiden. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Bärlauch, Mandeln und Öl zum übrigen Parmesan in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 10 zum Pesto pürieren, ggf. vom Rand schieben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nudeln die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Inzwischen Spargel waschen, holzige Enden entfernen. Die Stangen schälen und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 6 Minuten bissfest braten und leicht salzen.

Spaghetti mit Pesto und Spargelstücken in einer vorgewärmten Servierschüssel mischen. Mit übrigem Parmesan zum Bestreuen servieren.

Unser Tipp: Das Pesto könnt Ihr gleich in doppelter Menge auf Vorrat zubereiten. In einem Schraubglas mit etwas Öl bedeckt bleibt es im Kühlschrank bis zu einer Woche frisch.

Nährwertangaben

pro Portion: 750 kcal, 23 g Eiweiß, 40 g Fett, 74 g KH