

Spargelpasta mit Sahnesoße

Materialkosten pro Person: 2,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 500 g Tagliatelle oder Bandnudeln
- 800 g grüner Spargel
- 400 ml Sahne
- 2 Zwiebeln
- Etwas Olivenöl
- Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Rezept:

1. Zuerst den Spargel waschen, den holzigen Teil des Stiels abschneiden und den Strunk etwas abschälen. Anschließend in etwa gleich lange Stücke von 1 cm schneiden.
2. Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
3. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit einem Schuss Olivenöl leicht anschwitzen. Dann die Spargelstücke dazugeben, mit Salz & Pfeffer abschmecken und bei starker Hitze etwa 5 Minuten garen.
4. Im Anschluss die Spargelspitzen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Dann die Sahne in die Pfanne gießen. Alles gut vermischen und bei schwacher Hitze köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Nudeln ins kochende Salzwasser geben und nach Packungsanweisung al dente garen.
6. Die fertigen Nudeln anschließend direkt in der Pfanne abtropfen lassen. Die Spargelspitzen wieder hinzugeben, alles vorsichtig vermischen und noch kurz ziehen lassen.
7. Das Essen mit Parmesan servieren.

Dazu passt gut ein großer gemischter Salat.

Fazit:

Das Gericht schmeckt hervorragend und ist auch gut für Kinder geeignet. Kinder können beim Kochen helfen, beispielsweise beim Spargel putzen und Zutaten für den Salat klein schneiden.