Frühlingspasta mit Spargel

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel, tiefgefroren	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Blattspinat	100 g
Radieschen	0.5 Bund
Zitronen	1 St.
Butter	2 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Weißwein, trocken	150 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Schlagsahne	200 ml
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Tagliatelle, frisch	800 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Spargel am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Aufgetauten Spargel leicht schräg in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Radieschen waschen, Blätter und Wurzel entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 3 Min. farblos anbraten. Mehl zugeben und ca. 1 Min. einrühren. Unter ständigem Rühren mit Weißwein und Brühe ablöschen und mit Sahne auffüllen. Sauce aufkochen.

3. Spargel und Erbsen zur Sauce geben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Pasta im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. bissfest garen.

5. Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf Teller anrichten. Sauce über die Pasta geben und Frühlingspasta mit Radieschenscheiben garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	958 kcal
Kohlenhydrate	166 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	14 g