



Pasta mit grünem Spargel

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	2 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Cashewkerne	200 g
Wasser	400 ml
Öl	2 EL
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Tagliatelle, frisch	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, feine Reibe, Pürierstab

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Spargel mithilfe eines Sparschälers in feine Streifen schälen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob zerzupfen. Zitrone heiß waschen und ca. 1 TL Schale abreiben.
2. In einer großen Pfanne Cashewkerne auf mittlerer Stufe unter Schwenken ca. 4 Min. rösten. In einem hohen Gefäß geröstete Cashewkerne und Wasser mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. In der Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. dünsten. Cashewkernsauce und Erbsen dazugeben und ca. 4 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Tagliatelle im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. bissfest garen. Anschließend Tagliatelle in ein Sieb abgießen.
4. Tagliatelle und Spargelstreifen mit in die Pfanne geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tagliatelle mit grünem Spargel auf Tellern anrichten und mit frischem Basilikum und Zitronenschale servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	843 kcal
Kohlenhydrate	121 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	30 g