



Pasta mit grünem Spargel und Champignons

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

grüner Spargel	2 Bund
Schalotten	1 St.
Champignons, braun	350 g
Basilikum, frisch	15 g
Spaghetti	500 g
Pinienkerne	2 EL
Öl	2 EL
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spargel waschen, unteres Drittel schälen, holzige Enden abbrechen und Spargel in Stücke schneiden. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
2. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend Spaghetti in ein Sieb abgießen und dabei ca. 100 ml Spaghetti-Kochwasser in einer Tasse auffangen.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin fettfrei unter Schwenken ca. 2–3 Min. goldgelb anrösten. Anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.
4. In der Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spargel und Champignons darin ca. 5 Min. anbraten. Schalotten zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit 100 ml Spaghetti-Kochwasser ablöschen und ca. 2–3 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett reduziert ist.
5. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Spargel-Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Spaghetti und Spargel in der Pfanne vermengen und ggf. nachwürzen. Pasta mit grünem Spargel und Champignons auf Teller anrichten und mit Basilikum und Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	554 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g