



Tagliatelle mit cremiger Erbsen-Avocado-Sauce und Petersiliencrunch



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Salz | |
| Butter | 4 EL |
| Paniermehl | 100 g |
| Erbsen, tiefgefroren | 600 g |
| Avocado | 2 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 6 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Tagliatelle, frisch | 800 g |

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Paniermehl mit 1 Prise Salz ca. 2–3 Min. unter Rühren goldgelb rösten. Auf Küchenkrepp abtropfen und beiseitestellen.
2. Einen Topf mit ca. 2 l Wasser zum Kochen bringen und Erbsen darin ca. 2 Min. kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
3. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Zitrone halbieren und Saft auspressen, In einem hohen Gefäß Avocado, die Hälfte der gekochten Erbsen, 2 EL Zitronensaft und 3 EL Olivenöl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
4. Die Hälfte der Petersilie mit dem Paniermehl vermengen. Tagliatelle im Topf im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente garen. Übrige Erbsen in der Schüssel mit der restlichen Petersilie, 1 EL Zitronensaft und Salz abschmecken.
5. Eine Tasse des Nudelwassers abschöpfen, Tagliatelle in ein Sieb abgießen, sofort in der großen Schüssel mit dem Avocado-Erbsen-Mix vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Falls die Sauce zu trocken ist, etwas Nudelwasser unterheben, erneut abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit marinierten Erbsen und Petersiliencrunch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1270 kcal |
| Kohlenhydrate | 191 g |
| Eiweiß | 36 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 39 g |