

Rezept

Bunte Gemüsepasta

Ein Rezept von Bunte Gemüsepasta, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg gemischtes Frühlingsgemüse (z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Spargel, Fenchel, Möhre, Zucchini)	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 Handvoll Petersilienblätter
4 TL Zucker	4 eingelegte Sardellenfilets
5 EL Olivenöl	4 TL körniger Senf
Pfeffer	4 EL Apfelessig
1 Beet Kresse	Salz
	2 EL Crème fraîche
	4 Bio-Zitronenspalten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 5 – 7 Min. bissfest dämpfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln.
2. Sardellenfilets fein zerdrücken. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Senf, Zucker, Essig und Öl verrühren. Mischung in einer Pfanne erhitzen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Frühlingszwiebeln dazugeben und andünsten. Gemüse und Petersilie hinzufügen, alles in der Pfanne schwenken, bis das Gemüse heiß ist. Salzen und pfeffern.
3. Frisch gekochte Nudeln (z. B. Penne, Casarecce oder Tagliatelle) untermischen und auf Teller verteilen. Je 1 kleinen Klecks Crème fraîche auf die Gemüsepasta geben. Die Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Die Zitronenspalten zum Nachwürzen dazu reichen.