

Rezept

Gebratener Spargel mit Bärlauchnudeln

Ein Rezept von Gebratener Spargel mit Bärlauchnudeln, am 09.06.2026

Zutaten

1 kg weißer Spargel	1 großes Bund Bärlauch
300 g Bandnudeln	Salz
1/2 EL geschmacksneutrales Öl	1 1/2 EL Butter
Pfeffer aus der Mühle	1/2 EL Zitronensaft
2 EL Crème fraîche	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und schälen: den besten Sparschäler des Hauses oder ein gut geschärftes kleines Messer suchen. Knapp unterhalb vom Spargelkopf ansetzen und nach unten hin Streifen für Streifen die Schale abschneiden. Oben nur wenig, nach unten zu immer mehr abschälen. Die Enden abschneiden und die Stangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden.
2. Für die Nudeln vom Bärlauch alle welken Blätter aussortieren. Bärlauch waschen und gut trockenschleudern, fein hacken. Nudeln in kochendes Salzwasser schütten und offen sprudelnd al dente kochen (Zeit auf der Packung nachlesen).
3. Gleichzeitig den Wok auf dem Herd heiß werden lassen. Öl darin erhitzen, Spargel einrühren und ungefähr 3 Minuten braten. Dann die 1/2 EL Butter dazugeben und den Spargel etwa weitere 3 Minuten braten, bis er bissfest ist. Dabei immer rühren. Spargel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
4. Für die Nudeln die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, den Bärlauch einrühren und zusammenfallen lassen. Crème fraîche dazu, erhitzen und salzen. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen. Auf Teller verteilen, Spargel darauf oder daneben setzen und sofort essen.