

Rezept

Grüne Spargel-Pasta mit Kräuteröl

Ein Rezept von Grüne Spargel-Pasta mit Kräuteröl, am 24.06.2026

Zutaten

Für das Kräuteröl

1	Bio-Zitrone	1 Bund	Petersilie
4 Stängel	Basilikum	3	Sardellenfilets
2 EL	Kapern	75 ml	Olivenöl
	Salz		Pfeffer

Für die Spargel-Pasta

	Salz	500 g	grüner Spargel
1 Bund	Frühlingszwiebeln	350 g	Spaghetti
2 EL	Olivenöl		Pfeffer
4 Kugeln	Büffelmozzarella		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 890 kcal, 55 g F, 29 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Etwas Basilikum für die Garnierung beiseitelegen, die restlichen Kräuter grob hacken.
2. Sardellenfilets abspülen, grob schneiden. Kapern abtropfen lassen. Zitronenschale und -saft, gehackte Kräuter, Sardellen und Kapern mit dem Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Salzen und pfeffern.
3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. In der Zwischenzeit den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel quer halbieren, dicke Stangen auch längs halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
4. Die Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Spargel darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Frühlingszwiebeln 2-3 Min. mitgaren. 100 ml Nudelkochwasser angießen, kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Nudeln abgießen, tropfnass mit dem Kräuteröl vermengen. Mit dem Gemüse mischen und mit je 1 Kugel Mozzarella anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.