

Rezept

Makkaroni mit gebratenem Spargel und Tomaten

Ein Rezept von Makkaroni mit gebratenem Spargel und Tomaten, am 22.07.2024

Zutaten

	Salz		1 Bund grüner Spargel (500 g)
1 kleines Bund	Basilikum (nach Belieben)		1 Knoblauchzehe
	2 vollreife Tomaten		350 g Makkaroni (ersatzweise andere kurze Nudeln)
	5 EL Olivenöl		Pfeffer
	1 TL flüssiger Honig		1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale (nach Belieben)
	40 g Parmesan		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 17 g F, 15 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Inzwischen den grünen Spargel waschen, trocknen und holzige Enden abschneiden, dicke Stangen längs halbieren. Die Spargelspitzen abschneiden, die übrigen Stangen schräg in kleine Stücke schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Dann die Tomaten häuten, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
3. Die Nudeln im sprudelnd kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, dann abgießen und etwas abtropfen lassen.
4. Inzwischen das Öl in einer hohen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Min. leicht anbraten. Dann die Hitze reduzieren und Knoblauch und etwas Nudelwasser dazugeben. Den Spargel in weiteren 2-4 Min. bissfest garen, dabei immer mal umrühren. Zum Schluss die Tomatenwürfel dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Das Basilikum unterrühren.
5. Die Nudeln in die Pfanne geben und untermischen. Alles nochmals mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas abgeriebener Bio-Zitronenschale abschmecken. Den Parmesan mit einem Sparschäler darüberhobeln.