

Rezept

One-Pot-Frühlingspasta

Ein Rezept von One-Pot-Frühlingspasta, am 28.06.2026

Zutaten

250 g dünner grüner Spargel	250 g Champignons
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
200 g kurze Nudeln (z.B. Penne)	300 ml Gemüsebrühe
200 g Mandelsahne	½ Bio-Zitrone
1 TL (körniger) Dijon-Senf	Salz
Pfeffer	1 Stängel Estragon
2 Stängel Petersilie	100 g TK-Erbsen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 11 g F, 20 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, sehr holzige Enden abschneiden und falls nötig den unteren Teil der Stangen schälen. Den Spargel schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Pilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Die vorbereiteten Zutaten mit den Nudeln in einen großen Topf geben. Die Gemüsebrühe und 100 g Mandelsahne dazugeben. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und mit dem Senf ebenfalls in den Topf geben. Alles aufkochen, gut durchrühren, salzen und pfeffern und zugedeckt 10 Min. bei mittlerer Hitze garen, dabei immer wieder einmal gründlich umrühren.
3. Inzwischen den Saft der Zitrone auspressen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und jeweils hacken.
4. Die Erbsen und den Estragon in den Topf geben und die übrige Mandelsahne angießen. Die Pasta weitere 5 Min. zugedeckt garen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft abschmecken, Petersilie darüberstreuen und die Pasta servieren.