

## Rezept

# One-Pot-Frühlingspasta mit Spargel

Ein Rezept von One-Pot-Frühlingspasta mit Spargel, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Kohlrabi
<b>250 g</b> grüner Spargel	<b>200 g</b> Zuckerschoten
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>400 ml</b> Milch
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>200 g</b> Bandnudeln
<b>2 EL</b> Mandelstifte	<b>½ Bund</b> Kerbel
<b>2 EL</b> Ziegenfrischkäse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 7555 kcal, 27 g F, 30 g EW, 96 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Dann den Spargel schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen, bei Bedarf entfädeln und schräg in ca. 3 mm schmale Streifen schneiden.
2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Kohlrabi zugeben und unter Rühren 2-3 Min. andünsten. Die Milch und 250 ml Wasser angießen und alles aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Die Nudeln zugeben und 15-18 Min. bei mittlerer Hitze offen garen. Dabei am Anfang ab und zu, gegen Garzeitende öfter umrühren, damit die Nudeln nicht ansetzen. Nach ca. 8 Min. Garzeit die Spargelstücke zugeben, gut unterrühren und mitgaren lassen.
3. Inzwischen eine kleine, beschichtete Pfanne erhitzen. Die Mandelstifte ohne Fett darin rösten und herausnehmen. Den Kerbel waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Nach Garzeitende den Ziegenfrischkäse unter die Frühlingspasta rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kerbel und die Zuckerschoten zugeben und die Pasta unter Rühren weitere 1-2 Min. garen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit den gerösteten Mandelstiften bestreuen.