

Rezept

Pasta mit Spargelsalsa

Ein Rezept von Pasta mit Spargelsalsa, am 14.12.2025

Zutaten

3 Eier	400 g grüner Spargel
2 EL Zitronensaft Salz	Salz
400 g Nudeln (z.B. Penne)	250 g Tomaten
1 Handvoll Bärlauchblätter	3 Frühlingszwiebeln
120 g Parmesan (am Stück)	60 g grüne oder schwarze Oliven (ohne Stein)
3 EL Aceto balsamico bianco	2 TL Dijon-Senf
1 EL flüssiger Honig	4 EL Olivenöl
Pfeffer	1 EL helle Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in reichlich Wasser in 7 - 8 Min. hart kochen. Abgießen und kalt abschrecken. Inzwischen den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Spargelscheiben mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz würzen, gut mischen und etwas ziehen lassen.
2. Für die Nudeln reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen. Nudeln darin nach Packungsanweisung al dente garen. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften in schmale Spalten schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Parmesan mit dem Sparschäler in Späne hobeln. Die Oliven halbieren. Die Eier pellen und in kleine Würfel schneiden.
3. Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Alle anderen vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Essig, Senf und Honig verrühren, das Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten, mit dem Dressing zur Salsa geben. Mit den Nudeln gründlich mischen.