

Rezept

Spaghetti mit Spargel-Ziegenkäse-Sauce

Ein Rezept von Spaghetti mit Spargel-Ziegenkäse-Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	400 g Vollkorn-Nudeln
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	200 g Ziegenfrischkäse
200 g Crème fraîche (mit Kräutern)	250 l ml Gemüfefond
1 TL Zitronensaft	1 Prise Zucker
100 g Baby-Spinat	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 42 g F, 28 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen und schräg in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten, Deckel auflegen und das Gemüse ca. 8 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse, Crème fraîche und Fond verrühren und zum Spargel geben. Ca. 3 Min. offen köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

3. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Harte Stiele entfernen. Nudeln abgießen und mit der Sauce und dem Spinat anrichten.