

Rezept

Spinat-Spargel-Pasta

Ein Rezept von Spinat-Spargel-Pasta, am 25.04.2024

Zutaten

½ Bund Petersilie	1 EL Olivenöl
30 g Semmelbrösel	1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
10 g Hefeflocken	200 g grüner Spargel
250 g frischer Blattspinat	Salz
200 g Bandnudeln aus Hartweizengrieß	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL vegane Margarine
Pfeffer	Zucker
100 ml Gemüsebrühe (Instant)	100 g Pflanzensahne
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Semmelbrösel darin unter Rühren goldgelb rösten. Die Petersilie, Zitronenschale und Hefeflocken untermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen.
2. Den Spargel waschen und das untere holzige Drittel schälen. Die Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Den Spinat waschen, verlesen und in einem Sieb abtropfen lassen, die groben Stiele abschneiden. Dann in einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Spinat darin zusammenfallen lassen. Spinat abgießen und abtropfen lassen.
4. In einem großen Topf 2 l Wasser aufkochen und 2 TL Salz hinzufügen. Die Bandnudeln hineingeben, einmal umrühren und nach Packungsangabe in ca. 8 Min. bissfest kochen.
5. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln. In einer Pfanne die Margarine erhitzen, die Schalotte und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spargel dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 - 8 Min. bissfest schmoren, dabei zwischendurch umrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den Spinat dazugeben. Gemüsebrühe und Pflanzensahne dazugießen und aufkochen. Mit Muskatnuss und ggf. noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Die Spinat-Spargel-Mischung über die Nudeln geben. Die Zitronen-Petersilien-Brösel darüberstreuen.