

Rezept

Vegane Conchiglioni mit Spargel-Dill-Sauce

Ein Rezept von Vegane Conchiglioni mit Spargel-Dill-Sauce, am 05.12.2025

Zutaten

500 g	weißer Spargel	2	mittelgroße Mairübchen
300 g	Conchiglioni (Muschelnudeln)		Salz
1 EL	vegane Margarine	2 EL	weißes Mandelmus
1 Bund	Dill	1	Bio-Limette
1 EL	Agavendicksaft		gemahlener weißer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und die Stangen in feine Scheiben schneiden. Die Mairübchen mit einer Gemüsebürste unter Wasser abbürsten, die Stielansätze entfernen und die Rübchen in feine Würfel schneiden.
2. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.
3. Inzwischen in einem Topf die Margarine schmelzen, Spargel und Mairübchen hinzugeben und das Gemüse ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Von dem Nudelwasser ca. 250 ml (entspricht ungefähr einem Kaffeebecher voll) abnehmen und das Mandelmus darin verrühren. Die Mischung zum Gemüse geben, aufkochen und alles bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Limette heiß abwaschen und trocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Gemüse mit Limettenschale, Limettensaft und Agavendicksaft würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Falls die Sauce zu dick ist, etwas von dem Kochwasser auffangen und unter das Gemüse rühren. Den Dill kurz vor dem Servieren unterheben und das Gemüse zu den Conchiglioni servieren.