

# PASTA MIT ERBSEN, ZITRONE UND SPARGEL

## ONLINE KOCHKURS –

Frühlingsküche



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 50 g Blattspinat
- 1 große unbehandelte Zitrone
- Salz
- 200 g Vollkornspaghetti
- 200 g grüner Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Erbsen (tiefgefroren)
- 30 ml Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ Bund Basilikum oder Minze
- 20 g Parmesan

### ANLEITUNG:

Den Wasserkocher mit 1 Liter Wasser befüllen und einschalten. Sämtliche Zutaten und Geräte bereitlegen. Sie benötigen eine große, tiefe Pfanne mit Deckel. Den Blattspinat mit etwas Zitronensaft und einer Prise Salz von Hand verkneten. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Pasta in die Pfanne legen. Die holzigen Enden vom Spargel abbrechen und die Stangen in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, dabei die Spitzen ganz lassen. Die Spitzen beiseitelegen und die Scheiben zusammen mit dem Knoblauch und den Erbsen in die Pfanne geben. Die Schale der Zitrone dazugeben, dann das Öl und das Salz hinzufügen. In 1 Liter heißes Wasser aus dem Kocher zugießen, den Deckel auflegen und das Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser aufwallt, den Deckel abnehmen und 8 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Pasta alle 30 Sekunden mit einer Küchenzange wenden.

Nach Ablauf der 8 Minuten den Deckel abnehmen und die Spargelspitzen, den Blattspinat und das Basilikum oder die Minze untermischen. Den Saft von der Zitrone dazupressen und alles noch 2 Minuten weiterköcheln lassen.

Wenn das Wasser fast vollständig verkocht ist, die Pfanne vom Herd nehmen und 1 bis 2 Minuten ruhen lassen, damit die Nudeln einen Großteil des restlichen Wassers aufnehmen und eine zitronige Sauce entstehen kann. Nach dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

**Vorbereiten:** 10 Minuten  
**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Gesamtzeit:** 25 Minuten

**Das Rezept ist:**  
schnell zubereitet, ballaststoffreich,  
vollwertig

**Nährwerte pro Portion\*:**  
Energie: 620 kcal  
Kohlenhydrate: 70 g  
Ballaststoffe: 15 g  
Fett: 21 g  
Eiweiß: 23 g  
\*Berechnet mit DGExpert 2022

**Notizen:**  
Das Wasser sollte genau abgemessen werden. Die Schmorpfanne sollte so groß sein, dass die rohen Spaghetti „ausgestreckt“ Platz haben, alternativ kann eine tiefe Brat- oder Wokpfanne verwendet werden. Statt Blattspinat eignen sich auch Sauerampfer oder Brunnenkresse.

