



Frühlings-Pasta mit weissem Spargel

Kreation Food-Buddy's



Zutaten für 2 Personen / Zeitaufwand ca. 30 Min.

- **120g Spaghetti**
- **1 Frühlingszwiebel**
- **½ rote Peperoni**
- **120g Weisser Spargel**
- **1 kleine Karotte**
- **¼ Kohlrabi**
- **1 TL Zucker**
- **2-3 EL Olivenöl**
- **Petersilie**
- **Salz & Pfeffer**

Den weissen Spargel schälen und den unterster Teil ca. 2cm abschneiden (schmeckt holzig), dann ins gezuckerte und leicht kochendes Wasser geben. 10 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit den Kohlrabi in dünne Chips schneiden. Frühlingszwiebel grob schneiden. Peperoni in Streifen schneiden, sowie die Karotte mit dem Sparschäler in dünne Streifen abziehen. Olivenöl in eine Bratpfanne geben, heiss werden lassen und das Gemüse scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel aus der Pfanne nehmen und halbieren. Die Spitzen auf die Seite legen und den Rest der Spargeln zum anbraten dem Gemüse beigegeben. Wasser für die Spaghetti zum Kochen bringen, salzen und die Spaghetti «al Dente» kochen. Die Petersilie noch fein hacken. Etwas Wasser (Kochwasser der Spaghetti) zum Gemüse geben und ebenfalls die Spaghetti dazu geben und schwenken. Dann auf dem Teller schön anrichten, Spargelspitzen dazugeben und mit der Petersilie dekorieren. Für NICHT Vegetarier: Dazu würde auch ein Hähnchenfilet oder ein Kalbsplätzli passen.

Nun, ganz viel Spass beim Nachkochen dieser ausgewogenen Frühlingsmahlzeit.

Food-Buddy's

Ralph