

Fusilli mit Frühlingsgemüse

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Pasta (z. B. Fusilli lunghi bucati)
		Salz
		Je 300 g Zuckerschoten, grüner Spargel, Kenia- Bohnen und Frühlingszwiebeln
2	Essl.	Kürbiskernöl
2	Essl.	Zitronensaft
1	Teel.	Zucker
4	Essl.	Gemüsebrühe (Fertigprodukt)
		Pfeffer
2	Essl.	Kürbiskerne
2	Essl.	Paniermehl

Anleitung:

1. Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen.
2. Gemüse putzen und waschen. Spargel und Bohnen schräg halbieren, Frühlingszwiebeln in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Gemüse bis auf die Frühlingszwiebeln - in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
4. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, vorgegartes Gemüse und die Frühlingszwiebeln darin ca. 3 Minuten dünsten.
5. Zitronensaft, Zucker und Brühe zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Kürbiskerne mit Paniermehl im elektrischen Zerkacker fein zermahlen, in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
7. Pasta abgießen, mit Gemüse und Kürbiskernbröseln anrichten.

Pro Person: 560 kcal, 9 g Fett;

Zubereitung: 35 Minuten