

Kartoffelnudeln mit Zweierlei Erbsen

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Kartoffelnudeln
300	Gramm	TK Erbsen
300	Gramm	Zuckerschoten
1	Bund	Frühlingszwiebeln
2	Essl.	Zitronensaft
1/2	Teel.	Abgeriebene Zitronenschale
1		Knoblauchzehe, zerdrückt
1	Stange	Lauch
2	Essl.	Olivenöl
200	Gramm	Mascarpone
75	Gramm	Geriebener Pecorino
2	Essl.	Schnittlauchröllchen
1/2	Teel.	Fenchelsamen
		Salz, schwarzer Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Zuckerschoten waschen, Frühlingszwiebeln und Lauch in Ringe schneiden.
2. Kartoffelnudeln in Salzwasser ca. 10 Min. kochen (bissfest).
3. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Lauch in einer großen Pfanne in Olivenöl dünsten. Zitronensaft und Schale hinzu-fügen und die Mascarpone unterrühren. Erbsen und Zuckerschoten hinzugeben und alles 2-3 Min. leicht garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen abschmecken.
4. Bandnudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen und mit Erbsen und Zuckerschoten anrichten. Pecorino und Schnittlauch darüberstreuen und servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 3837 kJ (909 kcal)

Eiweiß 47 g

Fett 32 g

Kohlenhydrate 107 g