

Spaghetti mit Grünem Spargel und Rucola

Kategorien: Nudeln

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Spaghetti
1	kg	Grüner Spargel
1	Bund	Rucola
1		Schalotte
1		Knoblauchzehe
3	Essl.	Butter
250	Gramm	Mascarpone
150	Gramm	Gemüsefond
		Salz, Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Grünen Spargel waschen, unteres Drittel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauchzehe pellen und Schalotte schälen. Knoblauch und Schalotte fein hacken. Rucola waschen, abtropfen und in Streifen schneiden.

2. Spaghetti in Salzwasser ca. 10 Min. kochen (bissfest).

3. Butter in einer Kasserole erwärmen. Knoblauchzehe und Schalotte glasig dünsten. Spargel dazugeben und weiter dünsten. Mit Gemüsefond ablöschen. Mascarpone dazugeben und ca. 10 Min. leicht köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen. Spargel und Sauce darauf anrichten, mit Rucola dekorieren und servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 3605 kJ (855 kcal)

Eiweiß 47 g

Fett 31 g

Kohlenhydrate 97 g