

Zitronen-Parmesan-Spaghetti mit grünem Spargel

Zutaten

4 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1000 ml Brühe
4 Bio-Zitrone Saft und Abrieb
1600 g grüner Spargel
1000 g Spaghetti
300 g Parmesan gerieben
4 Ei

Zubereitung

Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch darin für 2 Min. anbraten. Mit Brühe und Zitronensaft ablöschen und 10 Minuten einköcheln lassen.

Währenddessen den Spargel waschen, holzige Enden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen. 3 Minuten vor Ende Spargel zu den Nudeln geben und mitkochen lassen. Parmesan, Ei und Zitronenabrieb in einer kleinen Schüssel vermischen.

Abgeschüttete Nudeln und Parmesan-Ei-Mischung in die Zitronensauce geben. Bei sehr kleiner Hitze vermischen und nach Geschmack noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießen.

Warmer Spargelsalat

Zubereitung

Vom grünen Spargel die unteren Enden schälen, dünne Stangen vom weißen Spargel schälen und beides in drei bis vier Stücke schneiden. Diese in Zitronen-Öl leicht braten, bis der Spargel eine hellbraune Farbe annimmt und gar ist. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden und zugeben. Cocktailtomaten halbieren und kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen. Salzen, pfeffern, mit Schnittlauchröllchen und geriebenem Parmesan bestreuen und warm servieren.