



Marios Pasta Primavera

Zutaten (für vier Portionen):

Sauce

2-3 Stangen weißer Spargel
2-3 Stangen grüner Spargel
Salz, Zucker
½ Zitrone, unbehandelt
30 g Butter
100 g Cima di Rapa (alternativ Brokkoli)
2 Schalotten
2-3 Zehen Knoblauch
1-2 Mairübchen
Pfeffer
Muskatnuss
½ Zitrone, unbehandelt
75-100 ml Sahne
100 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
8 Kirschtomaten
50-100 g Taleggio (alternativ Gorgonzola oder Gruyère)

Sowie

Butter zum Braten
500 g Nudeln nach Wahl, z.B. Conchiglie Rigate
3 Stiele Kerbel
3 Stiele Estragon
3 Stiele Basilikum

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Garzeiten):

Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel. Die holzigen Enden abtrennen und aus den Abschnitten und Schalen mit Salz, Zucker, Zitronenscheiben und Butter einen Spargelfond ansetzen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb geben. Die weißen Spargelstangen grob zerteilen und in diesem Fond je nach Größe zwei bis fünf Minuten garen, die Spitzen beiseitelegen.

Auch den grünen Spargel grob schneiden, die Spitzen beiseitelegen und die Stangen zusammen mit Cima di Rapa in einer Pfanne mit Butter, Salz und Zucker, braten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die Schalotten in Ringe schneiden und in etwas Butter anschwitzen, dann den Knoblauch hineinreiben und mitbraten. Die Mairübchen schälen, in Scheiben hobeln und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen, dann mit etwas Spargelfond und Sahne angießen. Köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen, halbierte Kirschtomaten, Cima di Rapa und den Spargel dazugeben. Zum Schluß die Hitze reduzieren, den Taleggio grob geschnitten dazugeben und schmelzen lassen, dann final abschmecken.

Die Pasta garen und die Spargelspitzen in Butter schwenken, dabei mit Salz, Pfeffer, Zucker, Kerbel, Estragon und Basilikum würzen. Die Pasta mit etwas Kochwasser in die Sauce geben und darin schwenken. Auf Pasta-Tellern anrichten und die Spargelspitzen darauf verteilen.

Nährwerte pro Portion:

740 kcal – 25 g Fett – 26 g Eiweiß – 101 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Taleggio kann tierisches Lab enthalten.



Mohn-Schupfnudeln mit Erdbeer-Rhabarber-Röster

Zutaten (für vier Portionen):

Mohn-Schupfnudeln

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei
1 Eigelb
½ Zitrone, unbehandelt
Muskatnuss
120-150 g Mehl
Butter zum Braten
2-3 EL Mohn
Puderzucker zum Bestäuben

Erdbeer-Rhabarber-Röster

3-4 Stangen Rhabarber
250 g Erdbeeren
2-3 EL Zucker
½ Zitrone, unbehandelt
Zimt, gemahlen
Nelken, gemahlen
Zitronenmelisse

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Kartoffeln ungeschält in ausreichend Salzwasser sehr weich garen, dann abgießen und ausdampfen lassen. Pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. In die abgekühlte Masse das Ei, Eigelb, Zitronenabrieb und Muskatnuss geben. Gründlich vermischen und die Konsistenz über die Zugabe von Mehl steuern. Den entstandenen Teig zu fingerdicken Rollen formen, dann gleichmäßige Stücke abtrennen und mit einer hohlen Hand zu Schupfnudeln mit den charakteristischen spitzen Enden formen. In siedendes Salzwasser geben und garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Seihlöffel entnehmen und in kaltem Wasser abschrecken, dann beiseitestellen.

Den Rhabarber schälen und grob klein schneiden. Die Erdbeeren putzen, kleinschneiden und in einem Topf mit Zucker und Zitronenabrieb mischen. Nun etwa 15 Minuten stehenlassen, so dass das Zellwasser austritt. Dann Zimt und Nelken dazugeben sowie bei Bedarf einen kleinen Schuss Wasser. Erhitzen und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, dann mit fein geschnittener Zitronenmelisse verfeinern.

Nun die Schupfnudeln in etwas Butter bräunen, mit Mohn ummanteln und mit der Rhabarbermasse anrichten. Fein mit Puderzucker abstäuben und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

411 kcal – 12 g Fett – 12 g Eiweiß – 64 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.