



Penne mit gebratenem grünen Spargel

Zutaten (für vier Personen)

300 g gekochte Penne
400 g grüner Spargel
1 ½ EL Olivenöl
60 g Schalottenwürfel
100 ml Spargelbrühe
100 ml Sahne
Würfel von 2 Tomaten
1 EL gehackte Petersilie
1 Frühlingszwiebel
60 g geriebener Parmesan
2 Zweige Zitronenthymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen, Enden etwas abschneiden, in Stücke zerteilen. In heißem Olivenöl mit den Schalottenwürfeln anbraten. Die gekochte Penne zufügen, Röllchen von Frühlingszwiebeln und Tomatenwürfel zugeben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gerebelten Zitronenthymian und gehackte Petersilie mit unterheben. Mit wenig Spargelbrühe angießen, dann mit Sahne auffüllen und nochmals durchschwenken. In einem tiefen Teller anrichten, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei circa 200 Grad mit Grillfunktion kurz überbacken.

Nährwerte pro Person

315 kcal - 18 g Fett - 13 g Eiweiß - 30 g Kohlenhydrate - 2,5 BE
Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.