

It`s Spargeltime - ein unglaublich gesundes und leichtes Gemüse hat wieder Saison. Spargel muss nicht zwingend mit gar nicht so leichter Sauce Hollandaise serviert werden - Varianten die leckeren Stangen zu verarbeiten gibt es aber wirklich viele...hier eine Idee mit Pasta!

Weißer Spargel mit Nudeln

2 Portionen 413 kcal/ ca. 5 BE

Zutaten:

500 g weißer Spargel
1 Tasse Gemüsebrühe
1 TL Halbfettbutter
1 TL Zucker
100 ml Cremefine
150 g Nudeln
Salz



Zubereitung:

Den Spargel schälen, waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. In der Halbfettbutter schwenken und mit Gemüsebrühe aufgießen. Salzen und zuckern und nicht zugedeckt weich köcheln lassen, dabei die Flüssigkeit reduzieren lassen. Nach ca. 20 Minuten Cremefine dazu geben und wieder für ein paar Minuten einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und anschließend zur Sauce geben und gut durchmischen.

Guten Appetit!