Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
25 min
Serving
3 Portionen

One Pot Spargel Pasta

Entdecke die perfekte Kombination von frischem Spargel, zartem Lachs und cremiger Pasta. Ein einfaches und dennoch raffiniertes Gericht, bei dem alle Zutaten in einem Topf gekocht werden.

Ingredients

- 250 g weißer Spargel
- 250 g Spargel
- 500 g Penne Rigate
- 300 g Lachsfilet
- 50 g Frühlingszwiebel
- 100 g Frischkäse
- 2 TL Zitronensaft
- 0.5 TL Zitronenschale
- 400 ml Wasser
- 3 Stängel Kerbelblättern
- etwas Pfeffer
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl

Copy ingredients

Preparation

1. Zutaten waschen und schneiden

5min

Den Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und schälen. Bei dem grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Anschließend in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

2. Zutaten kochen

16min

In einem Topf Öl heiß werden lassen. Den Spargel darin kurz andünsten. Penne und Wasser dazuzugeben. Alles aufkochen lassen und den Lachs hinzufügen. Nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen und das Ganze zugedeckt köcheln lassen. Die Garzeit beträgt ca. 13-15 Min.

3. Würzen

3min

Frühlingszwiebeln, Frischkäse und Zitronensaft unterrühren und das Ganze heiß werden lassen.

4. Servieren

1min

Die Spargel Pasta mit Kerbel anrichten und servieren.

Nutritional information

Energie	946.3 kcal
Fett	27.7 g
Gesättigte Fette	10 g
Kohlenhydrate	123.6 g

Zucker	6.5 g
Ballaststoff	11.6 g
Protein	48.2 g
Natrium	177.4 mg

Alle Angaben pro Portion