

Ingeborg Fürhapper

User

Spargelpfanne mit Penne und gerösteten Hanfsamen

Hauptspeise

Frühling

Nudelgerichte

Vegetarisch

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Spargel schälen, Wasser im Spargeltopf mit Salz, Zucker und etwas Butter zum Kochen bringen. Zuerst weißen Spargel, 5 min. später grünen Spargel dazugeben. Je nach Dicke der Spargelstangen 8 - 12 min. kochen. Sud aufheben für die Sauce. Nach dem Kochen den Spargel kalt abspülen. Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und den Zwiebel glasig anschwitzen und karamellisieren. Den Spargelsud zugeben, Salz, Pfeffer und etwas Kresse beimengen, Creme fraiche mit Schneebesen unterrühren und einreduzieren. Spargel und Cocktailtomaten beimengen und noch 3 min ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Wasser in einem Topf zu kochen bringen, salzen und die Penne ca. 8 min kochen.

Kurz vor dem Anrichten, die Hanfsamen in einer beschichteten Pfanne rösten. Penne mit der Spargelpfanne anrichten, frische Kresse und gerösteten Hanfsamen darüber streuen.



Zutaten 

500 g Spargel grün

500 g Spargel weiß

10 Stk. Cherrytomaten

400 g Penne

1 Creme fraiche

Kresse

Salz

Pfeffer

Zucker

Butter

Öl

Zwiebel

1 EL Hanfsamen geschält