

Grüner Spargel mit Pasta und Bärlauch



spargel-insel.de – frischer Bio-Spargel vom Biolandhof Keil

Grüner Spargel mit Pasta und Bärlauch

Zutaten für 4 Personen

500 g grüner Spargel
500 g Pasta
1-2 Karotten

1 Bund Bärlauch
Saft einer 1/2 Zitrone
ca. 50 ml Olivenöl
150 g Feta

Salz & Pfeffer

Zubereitung

Spargel waschen, das untere Drittel des Spargels schälen, die harten Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden.

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

4-5 l Wasser in einem großen Topf aufkochen, 1 EL Salz dazu. Pasta und Karottenscheiben 5 Minuten kochen dann den Spargel dazu geben und weitere 5 Minuten kochen lassen, danach abgießen.

Inzwischen Bärlauch waschen und mit dem Öl und dem Zitronensaft mit einem Pürierstab zerkleinern und salzen. Feta würfeln.

Pesto und Feta unter die Pasta mit dem Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

spargel-insel.de – frischer Bio-Spargel vom Biolandhof Keil



Postversand | Verkauf ab Hof Mo-Sa 7-12 Uhr
Marienplatz 1, 93309 Kelheim/Kapfelberg, Tel.: 09405 1492,