



Frühlingspasta

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

4	Frühlingszwiebeln	4	Knoblauchzehen
250 g	Zuckerschoten	100 g	Blattspinat
1	rote Chilischote (optional)	2 Scheiben	Vollkorn-Knäckebrot
3 EL	Olivenöl	400 g	Linguine
2 EL	Zitronensaft	50 g	Crème fraîche
100 ml	Gemüsebrühe	1 EL	Cashewmus (ca. 15 g)
	Salz & Pfeffer zum Nachwürzen		

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, schneiden und in Ringe schneiden. Ein paar von den Frühlingszwiebeln werden zum Garnieren beiseite gelegt.
2. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Zuckerschote putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Danach kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Spinat waschen und trocken schleudern. Chilischote längs halbieren, entkernen und hacken.
4. Knäckebrot zerbröckeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze für 5 Minuten goldbraun anbraten. Chili unterrühren, beiseite stellen und abkühlen lassen.
5. Pasta nach Packungsanleitung al dente garen. Währenddessen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
6. Spinat hinzufügen und unter Rühren in 3-5 Minuten zusammenfallen lassen. Zuckerschoten dazugeben und 3 Minuten heiß werden lassen.
7. Zitronensaft, Crème Fraîche und Gemüsebrühe zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Nudeln und Cashewmus unterschwenken.
8. Frühlingspasta in tiefen Tellern anrichten und mit den Knäckebrot-Bröseln und den Frühlingszwiebeln bestreuen.