

BANDNUDELN MIT KRÄUTERSEITLINGEN UND GRÜNEM SPARGEL

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten:

- 400 g Kräuterseitlinge
- 500 g grüner Spargel
- 1 unbehandelte Zitrone
- ½ Bund Zitronenthymian, ersatzweise Thymian
- 500 g Bandnudeln
- Salz
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Parmesan nach Belieben

Die Kräuterseitlinge mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Das Olivenöl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge und den Spargel darin ca. 5–10 Min. braten. Die Zitronenschale, Zitronensaft und den Thymian dazugeben und alles gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen und durch ein Sieb abgießen. Die Nudeln mit den Pilzen und dem Spargel mischen und nochmals pfeffern. Sofort servieren und nach Belieben mit Parmesan bestreuen.



Tipp:

Die Nudeln schmecken auch mit Sahnese: Das Rezept wie beschrieben zubereiten, jedoch die Kräuterseitlinge und den Spargel mit nur 1 EL Olivenöl anbraten und den Zitronensaft vollständig verkochen lassen. Anschließend 300 ml Sahne in die Pfanne gießen, kurz einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas gekörnter Gemüsebrühe abschmecken und zum Schluss die gekochten Nudeln untermischen.