

Pappardelle an Safransauce mit grünem Spargel

Zutaten für 2 Portionen

Für die Pappardelle mit Spargel

- 150 g Dinkel Pappardelle ohne Ei (oder Bandnudeln Ihrer Wahl)
- 6 Stangen grüner Spargel – holzige Enden abbrechen
- 2 TL Dinkel Vollkornmehl
- 3 TL Pinienkerne

Weitere Zutaten und Gewürze

- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- 2 EL Kokosöl
- ½ TL Apfelessig
- 2 Prisen Safran
- 1 Msp. Muskatpulver
- 1 Msp. Paprikapulver edelsüß
- 2 Zweige Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 35 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Für den Spargel einen breiten Topf mit Wasser aufkochen, leicht salzen und den Spargel darin 3 Min. blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken (so bleibt das schöne Grün erhalten) und abtropfen lassen. Den abgetropften Spargel schräg in 4-cm-Stücke schneiden und beiseitestellen.

Für die Pappardelle den Spargeltopf erneut mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.

Währenddessen die Safransauce zubereiten. Hierzu in einem separaten Topf 1 EL Kokosöl erhitzen, das Mehl einrühren und unter Rühren andünsten. Dann den Safran dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen, die Thymianzweige dazugeben und 10 Min. leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Pasta ins kochende Wasser geben, leicht salzen und nach Packungsangabe al dente garen. Dann über einem Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.

Während die Sauce und die Pasta kochen, die Pinienkerne in einer fettfreien Pfanne rösten, herausnehmen und beiseitestellen.

Kurz bevor die Pasta gar ist, die Pfanne erneut mit 1 EL Kokosöl erhitzen und den Spargel darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschliessend leicht salzen und pfeffern.

Sobald die Kochzeit der Sauce beendet ist, die Thymianzweige entfernen, Hafersahne und Apfelessig einrühren und mit Muskat, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die abgetropften Pappardelle in die Safransauce geben, beides miteinander vermengen und kurz darin erwärmen. Die Pappardelle auf zwei Teller verteilen, die Spargelstücke darüber geben und mit den gerösteten Pinienkernen bestreut geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 528 kcal, Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiss: 5 g, Fett: 24 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/pappardelle-mit-gruenem-spargel.html>