

Spaghetti mit Spargel und Brokkolisauce

Rezept für 6 Person

Zutaten:

300 g Brokkoli
110 g Erbsen
10 g Butter
1-2 dl Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Bio-Limette
500 g weisse Spargeln
2 EL Olivenöl
300 g Spaghetti
Salz
Radieschen
Pfeffer
Zucker



Zubereitung:

Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele schälen und in Würfel schneiden. Die Röschen in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Erbsen ebenfalls in kochendem Salzwasser für ca. 10 Sekunden blanchieren, abgiessen und gut abtropfen lassen.

Die Brokkolistiele und 50 g Erbsen dünsten, mit Mineralwasser auffüllen und ca. 8 Minuten weich garen. Brokkoliröschen dazu geben und 10 Minuten weitergaren, würzen. Das Ganze sehr fein pürieren. Sollte es zu dick werden, mit Mineralwasser verdünnen.

Die Schale der Limette fein raspeln, die Radieschen hobeln und zusammen mischen. Würzen. Die Spargeln in 3-4 cm lange Stücke schneiden und in Butter leicht anbraten, die restlichen Erbsen dazugeben und ca. 2 Minuten weitergaren.

Die Spaghetti kochen und mit der Brokkolisauce vermischen. Mit Spargeln, Erbsen und den gehobelten Radieschen dekorieren.