

# Frühlings-Rezept



## Nudelpfanne mit Spargel

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit ca. 45 Minuten



### Zutaten:

250 g	Nudeln (Rigatoni, Farfalle)
500 g	Grüner Spargel
150 g	Feta
50 g	Walnusskerne
1 Bund	Rucola
1	Rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
100 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Senf
1 EL	Honig

### Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Spargel waschen, das untere Drittel schälen und schräg in ca. 2 - 3 cm lange Stücke schneiden. Feta zerbröckeln und Walnüsse grob hacken. Rucola waschen und etwas kleiner schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und Spargelstücke 5 - 10 Minuten im Öl dünsten. Salz, Pfeffer und die gegarten Nudel unterheben und noch ca. 2 - 3 Minuten mitbraten.

Die Gemüsebrühe mit Senf und Honig verrühren und mit Feta, Nüssen und Rucola locker unter die Nudelmischung geben.

### Tipp:

Die Zugabe von klein geschnittenen getrockneten, eingelegten Tomaten unterstreicht die italienische Geschmacksrichtung.

### Variante:

Anstelle von grünem Spargel kann natürlich auch weißer oder eine Mischung aus beiden genommen werden.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

*Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko*  
April 2021