

FETTUCCINE mit grünem Spargel (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
300 g Fettuccine (Bandnudeln)
600 g grüner Spargel
5 EL Albaöl/Albaöl Olive
Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen
2 EL Zitronensaft
3 Zweige Basilikum

Zubereitung
Fettuccine nach Kochanweisung etwa 5 bis 6 Minuten in Salzwasser bissfest garen und abgießen.
Spargel im unteren Drittel schälen und in ca. 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden, Spargelköpfe beiseitelegen.
In einer großen Pfanne Albaöl erhitzen und den Spargel bei kleiner Hitze darin anbraten, nach 5 Minuten die Spargelköpfe und den fein gehackten Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Bandnudeln dazugeben, vorsichtig unterheben und noch einmal kurz mit anbraten.
Vor dem Servieren Basilikum fein hacken und unterheben.

Tipp
Lecker schmeckt das Pastagericht mit Pesto. Nicht-Veganer können noch frisch gehobeltem Parmesan ergänzen.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
416 kcal | 16 g Fett | 12 g Eiweiß | 56 g Kohlenhydrate | 0,2 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®