



Spaghetti mit Avocado und grünem Spargel in Zitronensoße



Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

grüner Spargel	1 Bund
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Avocado	2 St.
Bio-Zitronen	1 St.
Spaghetti	500 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spargel waschen, unteres Drittel schälen, holzige Enden abbrechen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und würfeln. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen. Nudeln in ein Sieb abgießen und etwa eine Tasse Nudel-Kochwasser auffangen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spargel ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Mit 200 ml Kochwasser ablöschen, Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Min. aufkochen lassen.
4. Spaghetti und Avocado in die Pfanne geben und vermengen. Nach Belieben erneut etwas Nudel-Kochwasser zugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Spaghetti mit Avocado und grünem Spargel in Zitronensoße auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 667 kcal

Kohlenhydrate 106 g

Eiweiß 19 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 21 g
