



Spaghetti und grüner Spargel in Zitronensauce



 Dauer
25 min.

 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 Esslöffel

Pfeffer, schwarz

Zubereitung

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.

Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und etwa eine Tasse Kochwasser auffangen.

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.

Spaghetti und Avocado in die Pfanne geben und vermengen. Nach Belieben erneut etwas Kochwasser zugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	602 kcal		
Kohlenhydrate	100 g	Ballaststoff	6 g
Eiweiß	17 g	Fette	16 g