

Spaghetti mit Frühlingsauce

Obwohl es „Spaghetti mit Frühlingsauce“ heißt, ist das Rezept eher für den Sommer geeignet, da erst dann die Bohnen, Erbsen und der Sellerie reif sind. Es ist ein schnelles Rezept ist für vier bis sechs Personen.

Zutaten:

500 g Spaghetti
150 g grüner Spargel
170 g dicke Bohnen (Puffbohnen, Ackerbohnen)
150 g grüne Erbsen
1 Stange Staudensellerie
40 g Butter
300 ml Sahne
50 g frisch geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

Für ein veganes Gericht kann man die Butter durch Öl oder Margarine und die Sahne durch Sojasahne ersetzen. Parmesan muss dann aber ersatzlos gestrichen werden.

Zubereitung:

Die Nudel in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und wieder in den Topf geben. In der Zwischenzeit den Spargel in kleine Stücke schneiden und in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Die dicken Bohnen ebenfalls kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend abschrecken. Die Schale der Bohnen entfernen. Butter in eine Pfanne erhitzen. Den Sellerie unter Rühren 2 Minuten braten. Erbsen und Sahne dazugeben und 3 Minuten kochen. Spargel, Bohnen, Parmesan, Salz und Pfeffer hinein geben und zum Kochen bringen. 1 Minute kochen. Die Sauce über die die Nudeln gießen und sofort servieren.

Quelle: Das große Buch der vegetarischen Küche. Köhler
Verlagsgesellschaft, Köln (1997).