

Rezept

Linguine mit Erdbeeren



© Maria Grossmann, Monika Schuerle

Info



25 Min.

Gesamtzeit

15 Min.

Zubereitungszeit

10

Min.

Kochzeit



leicht



685 kcal

Kilokalorien

21 g

Eiweiß

31

g

Fett

78 g

Kohlenhydrate

Zutaten

für

-

4

+

Portionen

30 g **Pinienkerne**

500 g **grüner Spargel**

300 g **Erdbeeren**

1 **Chili** rot, klein

400 g **Nudeln** z.B. Linguine

Salz

7 El **Olivenöl**

4 El **Zitronensaft**

1 TL **Pfefferbeeren** rosa

5 El **Parmesan** frisch gerieben

Zubereitung

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Spargel putzen, untere holzige Enden abschneiden und bei Bedarf im unteren Drittel dünn schälen. Mit einem Sparschäler dünne Streifen abschälen. Erdbeeren in Scheiben schneiden. Chili entkernen und dann ganz fein hacken.

2. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, dann auf ein Sieb abgießen, dabei etwas Nudelwasser zurückbehalten. Nudeln wieder in Topf geben, Olivenöl, Zitronensaft, Spargel, Erdbeeren und Chili untermischen und 1-2 Minuten erhitzen, dabei schluckweise etwas Nudelwasser unterrühren. Mit Salz abschmecken und heiß auf Teller verteilen. Mit rosa Pfefferbeeren und Parmesan bestreuen.