

Rezept

Linguine mit Erdbeeren



© Maria Grossmann, Monika Schuerle

Info

⌚ 25 Min.	15 Min.	10 Min.	↗ leicht	⌚ 685 kcal	21 g Eiweiß	31 g Fett	78 g Kohlenhydrat
Gesamtzeit	Zubereitungszeit	Kochzeit		Kilokalorien			

Zutaten für - 4 + Portionen

30 g **Pinienkerne**

Salz

500 g **grüner Spargel**

7 EL **Olivenöl**

300 g **Erdbeeren**

4 EL **Zitronensaft**

1 **Chili** rot, klein

1 TL **Pfefferbeeren** rosa

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

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 entkerne und dann ganz fein hacken.
2. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, dann auf ein Sieb abgießen, dabei etwas Nudelwasser zurück behalten. 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.