

Rezept des Monats Juni 2010

Rigatoni /Nudeln/ mit grünem Spargel

Zutaten

(für 2 Personen)

120 g Rigatoni

400 g grüner Spargel

1 TL Butter

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Kräuterfrischkäse, 30 % F.i.Tr.

1 EL Sahne, fettreduziert

20 g Parmesan, gerieben

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rigatoni in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Spargel waschen, das untere Drittel schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Spargel in der Butter andünsten, Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 Minuten garen. Spargel pürieren.

Frischkäse und Sahne erhitzen, den pürierten Spargel hinzufügen und die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Nudeln auf Teller geben und mit der Sauce und dem Parmesan servieren.

Quelle

PfundsFIT

Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6