

MARLEY SPOON



Tagliatelle mit grünem Spargel

und Schweinegeschnetzeltem



30-40min



4 Personen

Spargel gehört einfach zum Frühling dazu und wir lieben das grüne Gemüse. Im Vergleich zu seinem weißen Verwandten sind die grünen Spitzen herzhafter und nussiger im Geschmack. Das enthaltene Kalium hilft dem Körper übrigens beim Frühlingsputz, denn es hat eine reinigende Wirkung auf Organe wie die Blase und die Nieren.

Was du von uns bekommst

- grüner Spargel
- Gemüse Mischung Gartengemüse
- Schweinskarree
- Sauerrahm ⁷
- Tagliatelle ¹
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 710.0kcal, Fett 17.2g, Eiweiß 40.6g, Kohlenhydrate 95.5g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die Pasta zum Kochen bringen. Inzwischen die **untere Hälfte vom Spargel** schälen und **Spargel** dann in ca. 05.cm dünne, schräge Streifen schneiden, die Spitzen ganz lassen. **Petersilie** grob hacken.



4. Spargel braten

Die Fleischpfanne erneut auf mittlere Stufe erhitzen. Den **Spargel** darin mit 4-5EL Wasser für ca. 3-5Min. schwenken, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** für ca. 8-9Min. al dente kochen. Anschließend abgießen, dabei eine halbe Tasse vom Kochwasser aufheben. Die **Pasta** warm halten.



5. Sauce zubereiten

Fleisch zur **Spargelpfanne** geben und den **Sauerrahm** mit der **Gewürzmischung** unterrühren. Löffelweise **Kochwasser** von der Pasta zugeben, bis eine cremige Sauce entsteht.



3. Fleisch zubereiten

Währenddessen das **Fleisch** in ca. 1cm dicke Streifen schneiden. Dann in einer großen Pfanne mit 1-2EL Öl ca. 2-3Min. bei hoher Hitze scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, schließlich aus der Pfanne nehmen, die Pfanne behalten.



6. Anrichten

Sauce gut mit der **Pasta** vermengen und evtl. erneut mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die **Petersilie** darüber streuen.