

MARLEY SPOON



Orecchiette mit Spargel

und frischer Gremolata



ca. 20Min.



2 Personen

Wusstest du, dass der Spargelanbau von den Römern nach Mitteleuropa gebracht wurde? Damals wurden die Gemüsestange allerdings vornehmlich als Arzneimittel geschätzt und weniger als Gemüse kultiviert. Aber heutzutage freuen wir uns vor allem mit knurrendem Magen auf die Spargelzeit. Heute servierst du zu diesem Anlass die Gemüsestangen mit selbstgemachter Gremolata und frischer Orecchiette-Pasta.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung grüner Spargel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung bunte Kirschtomaten
- Frische Petersilie & Schnittlauch
- 1 Packung frische Orecchiette ¹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

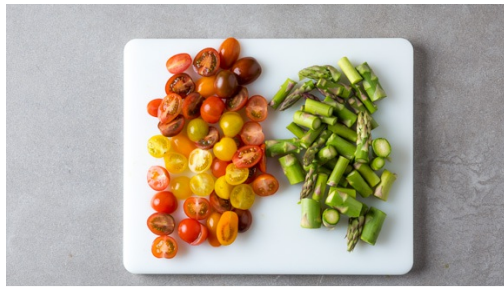
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 730.0kcal, Fett 25.2g, Eiweiß 19.3g, Kohlenhydrate 99.5g



1. Spargel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Inzwischen die holzigen Enden des **Spargels** entfernen und in ca. 2-3cm große Stücke schneiden. **Tipp:** Sollten die Stangen sehr dick sein, diese einmal längs halbieren. Die **Kirschtomaten** halbieren.



2. Kräuter schneiden

Die **Kräuter samt Stängel** fein hacken. Die **Schale der Zitrone** abreiben, den **Rest** entsaften.



3. Gemüse kochen

In einer großen Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch bis hoch erhitzen. Den **Spargel** etwas befeuchten und zugedeckt ca. 4-5Min. kochen lassen. **Tipp:** Zwischendurch etwas schwenken, damit der **Spargel** nicht anbrennt. Dann die **Tomaten** hinzufügen und ohne Deckel für ca. 1-2Min. mitkochen lassen.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** ca. 4-5Min. bissfest kochen, dann abgießen und kalt abschrecken.



5. Gremolata mischen

Inzwischen **1-2TL Zitronenabrieb**, **1-2TL Zitronensaft**, **gehackte Kräuter**, **2-3EL Olivenöl** und 1 Prise Salz mischen.



6. Pasta mischen

Zum Schluss die **Pasta** zum **Spargel** hinzufügen und mit **1TL Zitronensaft** und schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit **Gremolata** servieren.