



Mein **LIEBLINGSGERICHT** für euch!

Ich bin **Heike**

und seit 16 Jahren Stationsassistentin auf der ITS im Klinikum Neukölln. Wenn die Zeit es erlaubt, bin ich gerne mit meinem Mann und unserem Hund an der Ostsee unterwegs.

SPARGEL- Pasta- Bowl

habe ich von einer Freundin empfohlen bekommen. Da ich gern Rezepte ausprobiere, habe ich es getestet und fand die Bowl super - zumal die Zubereitung sehr schnell geht.

Ich wünsche Euch
einen Guten Appetit!

Übrigens!!!

Die Rezeptkarte könnt
ihr hier herunterladen...



Spargel- Pasta- Bowl von Heike

für 4 Portionen



500g
Spaghetti



500g
grüner Spargel



500g
weißer Spargel



200g
Kochschinken



1 mittelgr.
Zwiebel



2-3
Knoblauchzehen



1-2 EßL
Butter



Gartenkräuter



Salz & Pfeffer

- 1 Zwiebel & Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kochschinken ebenso klein schneiden.
- 2 Spargel waschen und in kleinere Stücke schneiden, in Salzwasser kochen bis er bissfest ist.
- 3 Mit einer Schaumkelle den Spargel aus dem Topf seihen und das Spargelwasser wieder aufkochen lassen. Die Spaghetti hinzugeben und ebenfalls bissfest kochen.
- 4 In der Zwischenzeit die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und darin Schinken, Knoblauch, Zwiebeln & Gartenkräuter leicht anschmoren.
- 5 Die Nudeln abgießen und mit dem Spargel in die Pfanne geben. Alles zusammen schön miteinander vermengen.
- 6 Kurz durchziehen lassen und servieren.

Nährwerte pro Portion

kJ	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
1.537	364	12g	3g	49g	9g	13g	7g