

## Penne mit grünem Spargel & Hummus-Miso-Sauce



Meine Spargelphase hat dieses Jahr mit dem ersten regionalen **grünen Spargel** begonnen und sie hält an.

Ich könnte mehrmals in der Woche Gerichte mit **grünem Spargel** futtern und finde, er ist unglaublich vielseitig. Eine Freundin von mir hat gerade erst eine Spargelpizza zubereitet und mir ein Foto geschickt - vielleicht wäre auch das mal eine spannende Idee!

Diese Woche gab es aber erstmal ein spontanes Reste-Essen aus gekochter Pasta. Alle Zutaten waren im Vorrat bzw. mussten langsam verbraucht werden, der Spargel wurde mir von einem lieben Nachbarn von unserem Farmer des Vertrauens mitgebracht und so war alles zur Hand für eine kreative Reste-Verwertung mit frischer saisonaler Zutat.

Den Hummus hatte Naschkater einige Tage zuvor gemacht, aber wenn ihr keinen selbstgemachten habt, könnt ihr entweder gekauften nehmen oder schnell ein Glas gekochte Kichererbsen mit etwas Olivenöl, Gewürzen nach Belieben, einer mini Zehe Knoblauch und etwas Salz/Pfeffer pürieren und dann die Hummus-Miso-Sauce herstellen. Oder ihr püriert nur die Kichererbsen und würzt die Sauce kräftiger als hier angegeben.

Penne mit grünem Spargel & Hummus-Miso-Sauce



## Penne mit grünem Spargel & Hummus-Miso-Sauce

### **Für 2 Personen:**

250–300 g gekochte Penne (oder andere Pasta)  
10 Stangen grüner Spargel  
Olivenöl

1 Schuss (alkoholfreier) Gin (oder Weißwein)

### **SAUCE:**

140 g Hummus  
2 TL Reis-Miso  
½ TL Kurkuma  
Pfeffer nach Geschmack  
Chiliflocken nach Geschmack  
Limette

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und dann alle Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die Köpfe ganz lassen. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke mit dem Rosmarin darin anbraten, bis sie bissfest sind bzw. den gewünschten Gargrad haben.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce (bis auf Chili und Limette) in einen Messbecher mit 100 ml Wasser geben und darin alles pürieren. Mit Chiliflocken, einigen Spritzern Limettensaft sowie gegebenenfalls mit weiterem Pfeffer und 1 Prise Salz abschmecken.

Sobald der Spargel gar ist, mit 1 Schuss Gin, Weißwein oder auch 1-2 EL Brühe ablöschen und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Dann die gekochte Pasta sowie die Sauce in die Pfanne geben und sofort auf kleinste Stufe schalten. Unter Rühren alles sanft erhitzen und direkt servieren.

Penne mit grünem Spargel & Hummus-Miso-Sauce



## Penne mit grünem Spargel & Hummus-Miso-Sauce

Die Sauce lässt sich natürlich beliebig abwandeln mit anderen Gewürzen, anderen Misopasten und so weiter und auch das Gemüse ist saisonal variabel. So kann man jederzeit ein schnelles Reste-Essen kochen, solange etwas frisches Gemüse im Haus ist. Ich hoffe, euch schmeckt diese Pasta auch so gut wie uns und wünsche euch eine genussvolle Zeit!  
Alles Liebe, eure Judith



Share on Facebook	0
Share on Pinterest	1
Send email	