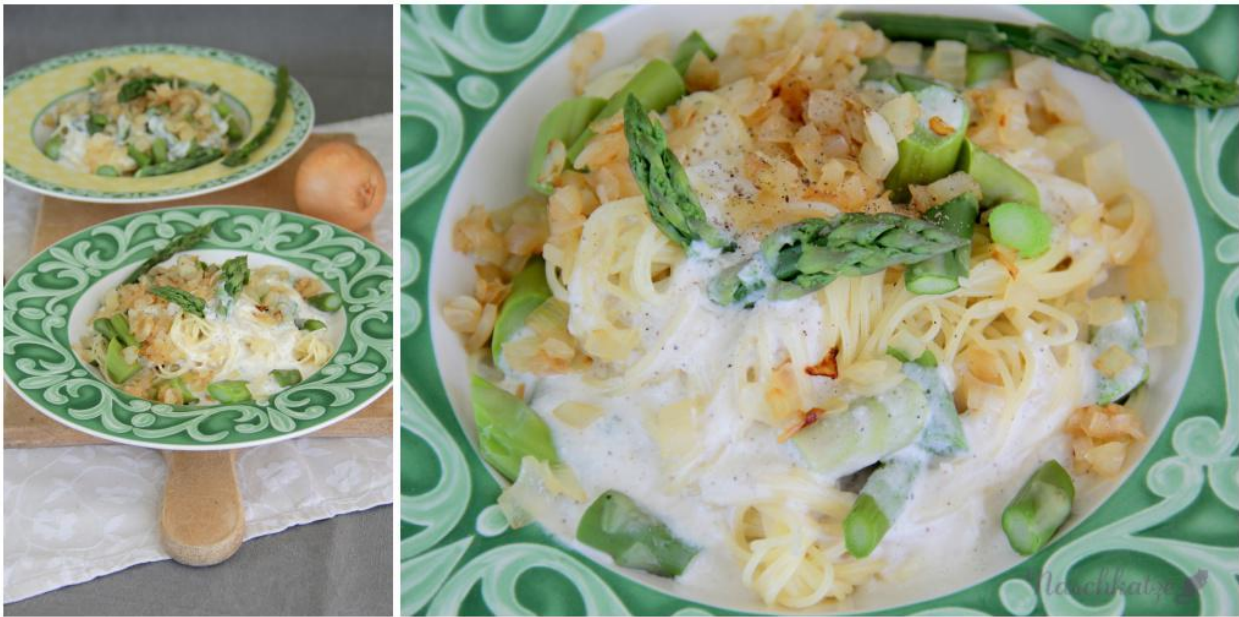


# Pasta mit grünem Spargel, gebratenen Zwiebeln und Ziegenfrischkäse-Soße



Nach meinem sehr süßen Wochenende in Frankfurt (zum Bericht über den Eisdessert-Blogger-Workshop von Mövenpick) gibt es heute mal wieder ein herzhaftes Rezept für euch, passend zur Spargelsaison, die ja schon bald wieder vorbei ist. Dieses Jahr haben wir gar nicht so viel Spargel gekocht und generell mag ich den grünen auch viel lieber. Bissfest gedämpft oder gebraten, mit etwas Olivenöl oder lauwarm als Salat – köstlich!

Wenn ich allerdings von der Arbeit komme, habe ich mächtig Hunger und brauche etwas mehr als ein paar grüne Stangen Gemüse. Eine Pasta kommt da gerade recht und da wir noch Ziegenfrischkäse von unserem Ausflug nach Frankreich da hatten, entstand ein neues, sehr leckeres saisonales Gericht. Ich nehme immer gerne Spaghettini, die sind noch schneller gar, Spaghetti oder schmale Bandnudeln eignen sich hier aber ebenso gut. =)



**Für 2-3 Portionen:**

200-350 g Pasta (Spaghettini)

300 g grüner Spargel

Salz fürs Kochwasser

200 ml Vollmilch/(Sahne)

100-150 g Ziegenfrischkäse

Pfeffer, etwas Salz

Abgeriebene Schale einer kleinen Zitrone

2-3 mittlere Zwiebeln

etwas Öl oder Butter

gutes Olivenöl

Das Wasser in einem großen Topf erhitzen. Den Spargel waschen und das untere Ende abschneiden. Eventuell das untere Drittel der Stangen schälen. In Stücke schneiden und ins kochende, gesalzene Wasser geben. Nach 3 Minuten die Spaghettini ins Wasser geben und ca. 5-6 Minuten kochen, bis alles *al dente*, also bissfest ist.

In der Zwischenzeit die Milch in einem kleinen Topf erhitzen und den Ziegenfrischkäse darin auflösen. Mit Salz, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken.

In einer kleinen Pfanne Öl oder Butter erhitzen und die in dünne Spalten geschnittenen Zwiebeln goldbraun anbraten.

Die Nudeln und Spargeln abgießen, mit der Soße mischen oder

beides zusammen auf den Tellern anrichten und die Zwiebeln darüber geben. Mit einem Faden gutem Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.



Habt eine genussvolle Woche und macht es euch schön, auch wenn das Wetter ja leider immer noch nicht so sommerlich ist.



Am Freitag, also übermorgen, nehme ich euch mit auf eine [kulinarische Entdeckungsreise](#). Viele Blogger nehmen teil und gemeinsam kochen wir uns sozusagen um die Welt. Bei Naschkatze geht es nach Südafrika und es wird hier zu diesem Anlass ein Bobotie geben, einen Hackfleischauflauf, den ich in Kapstadt kennen gelernt habe.



Also packt schon mal eure kulinarischen Koffer, es wird  
lecker! =)

Eure Judith

---

## Alles grün macht der Mai: Frühjahrssalat aus Grünem Spargel mit getrockneten Tomaten



Das  
Frühjahr ist für mich in biologischer Hinsicht wie in  
kulinarischer Hinsicht ein Aufblühen. Endlich gibt es wieder  
regionale frische Gemüse- und Obstsorten.

Wir können uns durch ganze Kisten von Erdbeeren füttern, die  
sonnenverwöhnt und aromatisch direkt vom deutschen Feld  
kommen, können Rhabarberkuchen backen und Spargelgerichte  
kochen, bis wir das eine Jahr bis zur nächsten Saison gut  
aushalten können.

Im Mai kann man diese Köstlichkeiten sogar draußen genießen. Zu jeder Tageszeit kann man endlich wieder den Balkon, die Terrasse oder den Garten nutzen.



Dort kann man sich dann zurück lehnen, das Gesicht in die Sonne strecken und ins Grün schauen. Das Frühjahrsgrün finde ich am allerschönsten. Es ist so frisch und tief in seiner Farbe und hebt sich in Mischwäldern ab vom dunkleren Grün der Nadelbäume.

Im Garten blühen nun die Pfingstrosen neben Akelei und Lilien und dieses Farbenspektakel ist ein Grund, warum ich den Mai so liebe!



Diese

r Spargelsalat ist eins meiner Lieblingsgerichte dieser Jahreszeit. Er ist unkompliziert und man kann ihn auch am nächsten oder übernächsten Tag noch essen, sofern etwas davon übrig bleibt.

Noch eine Scheibe gutes selbstgebackenes Vollkornbrot, etwas Butter und ein Gläschen Wein aus meiner Pfälzer Heimat – was braucht es mehr zum Glück? ;)

## **2 Portionen:**

1 Bund grüner Spargel

1 volle Hand getrocknete Tomaten in feinen Streifen

2 EL Olivenöl (davon 1 EL Olivenöl mit Zitronenaroma, falls vorhanden)

2-3 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

(einige schwarze Oliven (am besten Kalamata))

Die Spargenden ein wenig abschneiden, dann die Stangen in gleichmäßige Stücke teilen. In einem Dämpfeinsatz garen, dabei die Tomatenstücke mitdämpfen, so werden die getrockneten Früchte wieder saftiger und geben gleichzeitig Aroma ab.

Den noch warmen Spargel mit Essig, Öl und Gewürzen anmachen und abschmecken.

Wer mag, kann noch ein paar schwarze Oliven vierteln und dazu geben, das gibt eine wunderbare Würze (ich hatte leider keine mehr da).[nurkochen]





Wie  
 esst ihr am liebsten Spargel? Und welche Farbe bevorzugt ihr:  
 weiß oder grün?  
 Habt eine genussvolle Spargel-, Rhabarber- und Erdbeerzeit!  
 Eure Judith