



## Pasta primavera

Mhmmm.... so viel Frühling auf dem Teller. Mein heutiges Gericht ist vollgepackt mit feinstem Gemüse.

Das Gericht ist in kurzer Zeit zubereitet. Somit lässt es sich sehr gut unter der Woche zubereiten. Denn unter der Woche habe ich nicht soviel Zeit zur Verfügung um lange in der Küche zu stehen. Daher mag ich schnelle aber trotzdem vollwertige Gerichte.

Bei diesem Gericht kann ich damit die ganze Familie glücklich machen, denn es kommt fleischlos daher.

Probiert es aus und lasst es euch schmecken.

Grazie a zia Cri per questa fantastica idea.

## **Zutaten**

**Zubereitungszeit ca. 30 Minuten / Kochzeit ca. 20 Minuten**

100 g Spargelspitzen  
100 g Erbsen  
100 g Romanesco  
2-3 kleine Zucchini  
10 Cocktailtomaten  
250 ml Rahm (Sahne)  
100 g geriebener Parmesankäse  
50 g Butter  
Olivenöl nach Bedarf  
1 Knoblauchzehe  
Basilikum  
Pfeffer und Salz

## **Zubereitung**

In einer grossen Pfanne Salzwasser zum Kochen bringen.

Bevor die Pasta gekocht wird, wird zuerst das Gemüse knackig blanchiert.

Ich habe für dieses Pastagericht Spargelspitzen verwendet. Natürlich kann man auch normal grosse Spargeln nehmen. Diese entsprechend rüsten.

Romanesco oder als Alternative kann man auch Broccoli nehmen, in kleine Röschen schneiden.

Zucchini an der Röstiraffel raffeln.

Cocktailtomaten vierteln.

Sobald das Teigwarenwasser kocht, die Spargelspitzen einige Minuten darin knackig blanchieren.

Rausnehmen und abtropfen lassen. Das Gleiche machen wir mit den Erbsen und zum Schluss mit den Romanesco-Röschen. Sobald alles Gemüse gekocht ist, können die Teigwaren darin nach Packungsangaben gekocht werden.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter, Rahm (Sahne) und Parmesankäse auf kleinem Feuer erhitzen.

In einer weiteren Pfanne Olivenöl mit einer gequetschten Knoblauchzehe erwärmen. Das Gemüse inkl. geraspelte Zucchini (ausser die Cocktailtomaten) dazu geben und einige Minuten darin dünsten. Zum Schluss die Cocktailtomaten dazu geben und weiteren paar Minuten köcheln lassen.

Sobald die Pasta gekocht ist, diese abtropfen und zum Gemüse geben. Etwas Kochwasser aufheben.

Die Käse/Sahnesauce zum Gemüse und den Teigwaren geben und alles sehr gut Vermengen. Falls nötig etwas Kochwasser dazu geben.

In Teller servieren. Mit Salz und Pfeffer am Abschmecken. Nach Belieben noch etwas geriebener Parmesan darüber streuen. Mit Basilikum ausgarnieren.

