



Frühlings-Pasta mit Frankfurter Grüne Soße-Kräutern

Zutaten (für vier Portionen):

Pasta

200 g grüner Spargel
1 Kohlrabi
2 bunte Karotten
½ Bund Radieschen
3 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfefferkörner
Senfkörner
Piment, ganz
1 Zwiebel
Zucker
Butter zum Braten
400 g Farfalle (Pastasorte)
2-3 EL Schmand
1 TL Senf
1 Zitrone, unbehandelt
1 Rolle Frankfurter grüne Sauce-Kräuter

Topping

1 Ei
1 Eigelb
Wenige Tropfen Weißweinessig
Salz
Öl zum Frittieren

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Spargel, Kohlrabi und Karotten schälen und die Wurzeln von Radieschen und Frühlingszwiebeln entfernen. Die Schalen und Abschnitte mit Salz, Pfefferkörnern, Senfkörnern, Piment und einer grob geschnittenen Zwiebel in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen und 30 Minuten köcheln lassen, um eine Gemüsebrühe herzustellen.

Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in grobe Ringe schneiden, den weißen Teil beiseitelegen. Auch die übrigen Gemüse grob schneiden und zusammen in eine Schüssel geben. Salzen, zuckern und etwas stehenlassen, sodass das Zellwasser austritt.

Für das Topping Ei mit Eigelb, einem Spritzer Essig und Salz verquirlen. Ausreichend Öl in einer Pfanne erhitzen und diese Mischung in dünnen Fäden durch einen Seihlöffel ins heiße Öl geben und ausfrittieren. Auf Küchenpapier entfetten.



Zwischenzeitlich die Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Auch die übrigen Gemüse dazugeben und mitbraten. Mit etwas Brühe angießen und bis zur gewünschten Konsistenz garen. Schmand, Senf, Zitronenabrieb, -saft und die grob gehackten Kräuter dazu geben und gründlich vermischen.

Die Pasta noch tropfnass zum Gemüse geben und untermischen. Dann portionsweise anrichten und mit dem knusprigen Ei servieren.

Nährwerte pro Portion:

574 kcal – 16 g Fett – 22 g Eiweiß – 84 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.