



Pasta mit Spargelragout und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 533 kcal/2232 kJ
Eiweiß: 19,5 g Fett: 15,9 g
Kohlenhydrate: 77

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Zubereitung:

1. Tomaten kreuzweise einritzen, 1 Minute mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch grob zerteilen. Grünen Spargel abspülen, das untere Drittel schälen, die Enden großzügig abschneiden. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Grünen Spargel in leicht gesalzenem Wasser etwa 3-4 Minuten kochen, weißen Spargel 2-3 Minuten. Spargel abgießen und gut abtropfen lassen, dabei 100 ml Spargelkochwasser auffangen.
2. Walnüsse grob hacken. 1 Teelöffel Olivenöl erhitzen. Walnüsse darin kurz rösten, auf einen Teller schütten. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Thymian abrausen und die Blättchen von den Stielen streifen.
3. Restliches Olivenöl erhitzen, frische und getrocknete Tomaten, Zwiebelwürfel und Thymian darin kurz anschmoren. Das aufgefangene Spargelkochwasser angießen und alles offen 5 Minuten schmoren.
4. Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Kapern und Spargel unter die Tomaten mischen. Kurz durchziehen lassen und alles nochmals abschmecken. Die Walnüsse untermischen.
5. Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Anleitung al dente kochen. Abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Spargel-Ragout anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

500 g Tomaten
500 g grüner Spargel
250 g weißer Spargel
Salz
80 g kalifornische Walnüsse
3 TL Olivenöl
4 getrocknete Tomaten
1 Zwiebel
1 Bund Thymian
Pfeffer aus der Mühle
1 – 2 TL Kapern
400 g Gnocchi-Pasta