

Antonina Müller
Spargel-Kokos-Pasta

Montag, 23. Mai 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

3	Schalotten
30 g	frischer Ingwer
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 TL	Kurkuma, gemahlen
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
1 EL	rote Currypaste (z. B. aus dem Glas, Asialaden)
600 g	weißer Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 TL	Butter
500 g	Fusilli (Spiralnudeln)
4 Stängel	frischer Koriander
12	Kirschtomaten
400 ml	Kokosmilch (z. B. aus der Dose)
1	Limette
1 Spritzer	Sojasauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan im Stück



Zubereitung:

1. Schalotten und Ingwer schälen und fein schneiden.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Ingwer zugeben und kurz mit anschwitzen.
3. Dann Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Currypaste zugeben, untermischen und kurz mit anrösten. Dann alles in einen Küchenmixer geben und zu einer glatten Paste pürieren.
4. Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.
5. Für den Spargel etwas Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und Butter würzen. Den Spargel darin zugedeckt ca. 6 Minuten mit noch leichtem Biss garen.
6. Gegarten Spargel abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
7. Die Fusilli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.
8. In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Kirschtomaten waschen.
10. Kokosmilch und Schalotten-Gewürzpaste in einen Topf geben und aufkochen.

11. Von der Limette den Saft auspressen und die Sauce mit Limettensaft, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.
12. Die gekochten Nudeln in ein Sieb abschütten.
13. Nudeln, Spargel und fein geschnittenen Koriander unter die Sauce mischen.
14. Dann die Pasta mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit den Kirschtomaten und frisch geriebenen Parmesanspänen garnieren.

Pro Portion: 770 kcal/ 3220 kJ
98 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 31 g Fett