

Spaghetti mit Frühlingsgemüse

Zutaten :

Für 4 Personen

- 500 g Vollkorn-Spaghetti
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g Zuckerschoten
- 1 Mangold
- 2 EL Butter oder Pflanzenmargarine
- Kräutersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas frisch geriebene Muskatnuß
- nach Belieben 100 ml süße Sahne
- 1 Bund Petersilie, klein gehackt

Zubereitung :

Zwiebelknollen abtrennen und das Grün der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knollen je nach Größe halbieren oder vierteln. Zuckerschoten waschen, abtropfen lassen und putzen (dabei die Fäden entfernen). Salat waschen und in Streifen schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebelstücke und Erbsenschoten darin dünsten. Salatstreifen und Zwiebelgrün hinzufügen und auf kleiner Flamme etwa 10 Minuten garen. Gemüse mit Gewürzen abschmecken. Nach Belieben Sahne unterziehen. Mit Petersilie bestreuen.

Spaghetti zwischenzeitlich in reichlich Salzwasser und einigen Tropfen Öl gar kochen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten