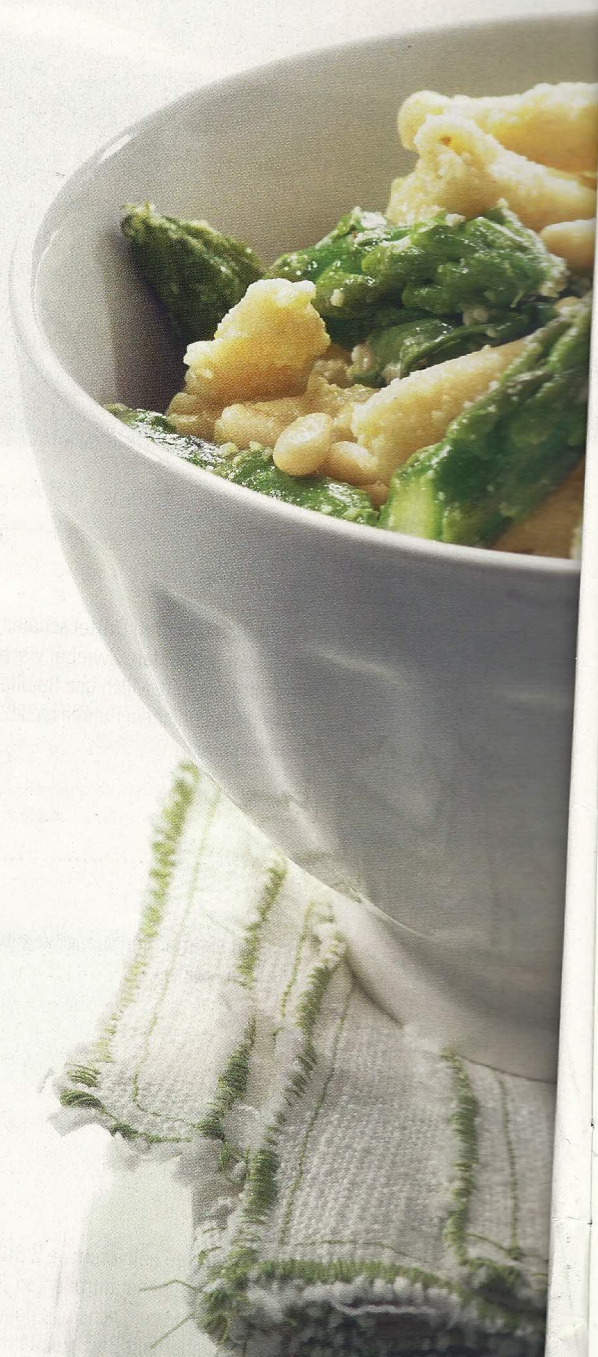


TÄGLICH GUT

Frühlingsg

Die Tage werden länger, die Kleidung l
und die ersten Kräuter und Gemüse spr
Es ist Zeit für Frühlingsgefühle. Im Her



vegi

Pasta mit Spargeln und Zitronenpesto

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

400 g Teigwaren (z. B. Bio-Casarecce mit Buchweizen von Coop Naturaplan)

500 g grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, schräg in ca. 3 cm langen Stücken

Salzwasser, siedend

300 g tiefgekühlte Kefen

Teigwaren und Spargeln ca. 6 Min. kochen, Kefen begeben, ca. 4 Min. al dente kochen, ca. 1½ dl Kochflüssigkeit beiseite stellen, Teigwaren und Gemüse abgiessen (siehe «Gewusst wie»), in eine Schüssel geben.

Zitronenpesto

beiseite gestellte Kochflüssigkeit

1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und 2 Esslöffel Saft

60 g geriebener Sbrinz

50 g Pinienkerne, gehackt

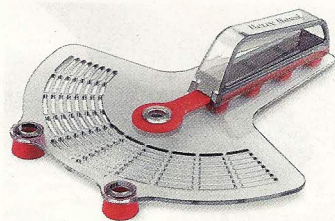
4 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Für das Pesto alle Zutaten gut verrühren, mit den Teigwaren und dem Gemüse mischen. Sofort servieren.

Pro Person: 26 g Fett, 26 g Eiweiss, 82 g Kohlenhydrate, 2813 kJ (673 kcal)



Gewusst wie: Mit dem neuen Abgiesser «universal» wird das Abgiessen von Flüssigkeiten kinderleicht und sicher. Der hitzebeständige Deckel lässt sich schnell auf jede Pfanne von bis zu 26 cm Ø befestigen, ist spülmaschinengeeignet und lässt sich platzsparend versorgen.

Infos und Bestellmöglichkeit auf Seite 28 und in der Beilage.