

Rezept der Woche

Grüner Spargel auf Bandnudeln mit Avocadocreme

Zutaten für 2 Personen

- 750 g geschälten grünen Spargel
- 200 g Bandnudeln
- Cocktailtomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Avocadocreme selbstgemacht oder gekauft
- Pfeffer, Salz & etwas Paprikapulver

Zur Garnitur: Rucola, Oregano und eine frische Erdbeere



Avocadocreme frisch selbstgemacht

- 2 weiche Avocados
- 250 g Jogurt (es eignet sich auch pflanzlicher Jogurt auf Mandel- oder Haferbasis)
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Teelöffel Zitrone
- 1/2 Teelöffel Koriander (frisch oder getrocknet), kleingehackt
- Pfeffer, Salz und Paprika, wer es mag etwas Chillipulver
- 1 EL Tomatenmark (optional)

Die Avocado pellen und den Kern entfernen. Alle anderen Zutaten dazu geben und mit dem Pürierstab durch mixen. Alternativ geht auch eine Gabel, falls man es stückiger mag.

Schon fertig und soooo lecker!

 **Garlipp-Spargel**

Grüner Spargel auf Bandnudeln mit Avocadocreme

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Den Spargel ca. 3 min in Salzwasser kochen. Die Nudeln nach Packungsanleitung.

Die Frühlingszwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl schwenken. Dann die Nudeln und den Spargel dazu geben, alles mit Pfeffer und Paprika abschmecken. Zum Schluss die halbierten Cocktailtomaten auf dem Spargel-Nudel-Gericht verteilen und alles bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten ziehen lassen. Auf einem Teller je nach Geschmack anrichten. Wir haben Rucola, Oregano und eine frische Erdbeere genommen!



 **Garlipp-Spargel**[®]

aus Schelldorf bei Stendal
www.garlipp-spargel.de • Tel. (03 93 62) 8 11 27

Wir schälen Ihren Spargel kostenlos!

Sie erhalten von 1 kg Spargel mindestens 700 g geschälte Stangen und 300 g Schalen (auf Wunsch)