

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: Tici Kaspar



Spargel-Orzo-Pfanne

Köchin: Tici Kaspar

Für 4 Portionen:

- 500 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- Schuss Olivenöl
- ca. 500 g Orzo Pasta
- ca. 1 l Gemüsefond
- 100 g Baby-Blattspinat
- ca. 150 g Erbsen
- Bärlauch, fein geschnitten
- ca. 200 ml Schlagobers
- ca. 50 g Parmesan, gerieben
- 1 Bio-Zitrone

Zubereitung:

- Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden, in feine Ringe schneiden und die Spitzen für die Garnitur aufheben.
- In einer Pfanne Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Spargel ebenfalls kurz mitrösten, salzen, pfeffern, Pasta unterheben, mit Gemüsefond aufgießen und zum Kochen bringen.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

- Für ca. 8-10 Minuten unter regelmäßigem Umrühren köcheln, bis die Nudeln al dente sind.
- Blattspinat, Erbsen und Bärlauch sowie Schlagobers beimengen und unterrühren.
- Mit Parmesan und Zitronenschale, sowie -saft abschmecken.
- Die Spargelspitzen in Olivenöl anbraten, salzen und als Garnitur verteilen.
- Nach Belieben mit Erbsensprossen servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten **Schwierigkeitsgrad:** leicht