

SPORT & ERNÄHRUNG

PASTA MIT GRÜNEM SPARGEL, TOMATEN UND PINIENKERNEN 1/2



FOOD FACTS

*Pasta mit grünem Spargel, Tomaten und Pinienkernen:
Schnell und gesund*

- ◆ Grüner Spargel ist reich an Folsäure: Das B-Vitamin ist unter anderem für die Blutbildung und die Zellerneuerung sehr wichtig.
- ◆ Die in Vollkorn-Pasta und Gemüse enthaltenen Ballaststoffe machen lange satt und regen die Verdauung an.
- ◆ Frische Tomaten sorgen für Vitamin A, C und B-Vitamine.
- ◆ Pinienkerne sind wahre Multitalente: Unter anderem enthalten sie viel Magnesium. Der Mineralstoff ist unverzichtbar für die Funktion des Nervensystems und der Muskulatur. Außerdem liefern Pinienkerne wichtige Omega-3-Fettsäuren, die wir nicht selbst bilden können und deshalb mit der Nahrung aufnehmen müssen.

SPORT & ERNÄHRUNG

PASTA MIT GRÜNEM SPARGEL, TOMATEN UND PINIENKERNEN 2/2



Allgemein

25 Minuten Zubereitungszeit

580 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

400 g Vollkorn-Penne

Salz

500 g grüner Spargel

250 g Cocktailltomaten

40 g Pinienkerne

3 EL Olivenöl

200 g Erbsen (tiefgekühlt)

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

1 Bund Basilikum

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

1 Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Spargel waschen, unteres Drittel schälen und die Stangen leicht schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie goldbraun sind.

3 Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und die Spargelstücke darin bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig etwas Wasser dazugeben. Ist der Spargel gar und hat noch Biss, die Tomaten und Erbsen untermengen. Den Knoblauch klein hacken und in die Pfanne geben. Die Mischung 3 bis 4 Minuten garen.

4 Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Bis auf einige Blätter grob hacken.

5 Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Beides mit Pinienkernen und gehacktem Basilikum unter den Spargel mengen. Auf vier Teller verteilen und mit restlichem Basilikum garnieren.