

## Frühlingsspaghetti

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Spaghetti)

1 Zwiebel

600 g grüner Spargel

1 EL Butter

1 Becher Sauerrahm (oder 200 ml Soja Cuisine)

2 TL Kren

Etwas Salz, Pfeffer

1 Kästchen Kresse



### Zubereitung

Nudeln al dente kochen. Zwiebel schälen und hacken. Spargel waschen, putzen und in Stücke schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Spargelstücke hinzufügen und 15 Min. zugedeckt dünsten. **(Wer Kalium reduzieren muss, kocht den in Stücke geschnittenen Spargel in viel Wasser weich, sieht ihn ab und gibt ihn zu den Zwiebeln.)**

Sauerrahm/Sojarahm unterrühren. Soße kurz aufkochen lassen und mit Kren, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti abgießen und mit Spargelsauce übergießen. Kresse vom Beet schneiden, kurz abspülen, gut abtropfen lassen und darüber streuen.

	g EW	g FETT	g KH = BE	Kcal	mg Kalium	mg Phosphor
Nudeln	15	1,4	90,2 = 7,5	434	263	198
Spargelsauce	5	15,2	6,5 = 0	185	533	136
<b>Gesamtsumme pro Portion</b>	<b>20</b>	<b>16,6</b>	<b>96,7 = 7,5</b>	<b>619</b>	<b>796</b>	<b>334</b>

Berechnet von H. Tauschitz, GU Nährwerttabelle