

Hier und heute



Schnelle Pasta mit frischen Erbsen, Artischocken und grünem Spargel

Julia Floß macht das perfekte Sommergericht: Pasta mit Erbsen, grünem Spargel und Artischocken – leicht und richtig köstlich.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Zutaten

- 30 g Pinienkerne
- 400 g Spaghetti
- 150–200 g frische Erbsen (450-550 g mit Schale)
- 165 g eingelegte Artischockenherzen (abgetropft)
- 250 g grüner Spargel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige frische Minze
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 4–5 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Parmesan oder Pecorino

Zubereitung

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Anschließend beiseitestellen.

Einen großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen und großzügig salzen. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente garen. Die Erbsen pulen, in reichlich Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und bereitstellen.

Währenddessen die Artischocken in mundgerechte Stücke schneiden. Die holzigen Enden des Spargels entfernen und die Stangen in etwa 3–4 cm lange Stücke schneiden.

Knoblauch, Chili und Rosmarin fein hacken. Die Minze grob schneiden und beiseitestellen. Die Zitrone abreiben und auspressen.

In einer großen, tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Artischocken und den Spargel 4–5 Minuten sanft anbraten. Knoblauch, Chili und Rosmarin dazugeben und 4 Minuten mit anschwitzen. Die Erbsen dazugeben, mit einer Kelle Nudelwasser ablöschen und die Mischung weitere 2–3 Minuten köcheln lassen. Die Artischocken dürfen dabei leicht zerfallen und sich mit dem Olivenöl verbinden.

Die abgegossenen Spaghetti in die Pfanne geben. Falls nötig, etwas Nudelwasser hinzufügen. Alles kräftig durchschwenken, bis eine glänzende, leicht cremige Sauce entsteht, die die Pasta umhüllt. Pinienkerne, die gehackte Minze, Zitronenabrieb und Zitronensaft unterrühren. Mit reichlich schwarzem Pfeffer, einer Prise Zucker und Salz abschmecken. Auf Teller verteilen und mit Parmesan oder Pecorino servieren.