

Erfrischender Spargelsalat

250 g grünen Spargel
200 g Pasta (hier: Orecchiette)
1 Handvoll Rucola
1/2 Biozitrone (bestenfalls eine Amalfizitrone)
1 Handvoll Pinienkerne
Parmesan zum Bestreuen,
Olivenöl, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Enden der Spargelstangen abschneiden, Spargel entweder in der Pfanne anbraten oder mit Olivenöl beträufeln und im Rohr bei 220 Grad ca. 12 Minuten garen.
2. Die Stangen in 4-5 Zentimeter lange Stücke schneiden.
3. Die Pinienkerne in einer trocknen Pfanne leicht bräunen.
4. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
5. Rucola waschen und schneiden.
6. Falls eine Bio-Zitrone in guter Qualität zur Verfügung steht: ein paar dünne Scheiben abschneiden und in kleine Stücke zerkleinern. Da die Zitronenstücke schon sauer sind, nur mehr ganz wenig Saft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Bei "normalen" Zitronen nur den Saft einer halben Zitrone auspressen und wie oben zu einem Dressing verarbeiten.
7. Zum Servieren den Spargel mit den Nudeln, dem Dressing, Zitrone und Rucola mischen und mit Pinienkernen und Parmesanstücken bestreuen. Ev. noch Mozzarella oder Ziegenfrischkäse auf den Salat geben.