



GRÜNE FRÜHLINGSPASTA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g Tagliatelle

2 EL Olivenöl

1 Stange Lauch

2 Knoblauchzehen

150 g tiefgekühlte Erbsen

100 g frischer Spinat

1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL gehackte Petersilie

2 EL gehackter Schnittlauch

Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Tagliatelle in gesalzenem Wasser kochen. Den Lauch in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazu geben und für ein paar Minuten mitbraten.

Dann Erbsen und Spinat hinzufügen und kurz garen, bis der Spinat zusammenfällt. Die gekochte Pasta mit etwas Kochwasser in die Pfanne geben, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer einrühren.

Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit Kräutern und Sonnenblumenkernen bestreuen. Anschließend servieren.

Guten Appetit!

LEVEL
leicht

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 25 Min.

ERNÄHRUNGSHINWEIS
vegan