

# Pasta mit Spargel und Tomaten



Lieblingsgemüse? Tomaten und Spargel! Hier in einer gesunden Kombi mit Pasta, wie immer superschnell und supergut 😊

## Du brauchst dafür:

- 500 g Spargel (weiß, grün oder auch gemischt)
- 1 große Zwiebel
- 3-4 große Tomaten
- 120 ml Cremefine
- 75 g Frischkäse
- 200 g Nudeln
- Optional: Parmesan grob gerieben

## Und so geht´s:

- Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden
- In wenig kochendem, gesalzenem Wasser ca 5-6 Minuten leicht kochen (Achtung: bei grünem Spargel ca 2-3 Minuten)
- Vor dem Abseihen 100 ml Spargelwasser auf die Seite geben
- Spargel herausnehmen und kalt abspülen
- Zwiebel fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten
- Tomaten und Spargel dazu geben
- Cremefine mit Frischkäse und Spargelwasser verrühren und zum Spargel hinzufügen
- Mit Salz, Pfeffer und französischen Kräutern würzen und nur ganz leicht einkochen
- Nudeln kochen und anschließend mit dem Spargelragout verrühren.
- Nudeln auf den Tellern anrichten und mit dem grob geriebenem Parmesan als Deko bestreuen.