



# Spargelpasta



## Zutaten

400 g	Salz
50 g	weißer Spargel
6 EL	Tortelloni Mortadella & Schinken
2 TL	Pflanzenöl
	Knoblauchpulver
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Mehl
100 ml	Milch
200 g	frische Tagliatelle
1 EL	Paprika, edelsüß
1 EL	Ricotta

## Rezeptinfo

### Zutaten für je 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 30 Min. Backzeit

pro Portion: 2950 kJ, 705 kcal, 66,7 g Kohlenhydrate, 17,9 g Eiweiß, 42,7 g Fett, 8 mg Cholesterin, 4,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

## Zubereitung

Diese cremig leckere Spargelpasta wird mit weißem Spargel und einer schmelzenden Soße aus Mehlschwitze, Milch und kräftigem Spargelsud zubereitet. Aufgepimpt wird dieses tolle Rezept mit einem Topping aus Ricotta, Paprikaöl und frittiertem Tortellini-Crunch. Du wirst es lieben!

### Step 1:

Zuerst setzt du einen Topf mit Wasser auf und gibst etwas Salz hinein. Nun den weißen Spargel schälen, die trockenen Enden abschneiden und im Anschluss in mundgerechte Stücke teilen. Die Spargelschalen gibst du in den Topf mit dem Wasser und lässt alles ca. 10 Minuten köcheln. In einem zweiten Topf ebenfalls Wasser erhitzen und darin die Spargelstücke ca. 7 Minuten garen. Nach der Garzeit nimmst du den Spargel mit einer Schöpfkelle aus dem Topf und gibst das Kochwasser in den anderen Topf mit dem Spargelsud.

### Step 2:

Für den Tortelloni-Crunch eine Hand voll Tortelloni in kochendem Wasser kurz kochen, mit einer Schöpfkelle wieder herausholen und im Anschluss auf einem Küchenpapier bis zur Weiterverarbeitung abtropfen lassen. Stelle den Topf mit dem heißen Wasser zur Seite. In einer Pfanne erhitzt du 3 EL Pflanzenöl, zupfst die Tortelloni auseinander und gibst sie in das heiße Öl, um sie darin zu frittieren. Dann die Tortelloni aus dem Öl nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

### Step 3:

Für die Soße nimmst du das Öl der Tortelloni und schwitzt darin 2 EL Mehl an, um eine Mehlschwitze herzustellen. Dazu die Milch geben und darin glattrühren. Nun gibst du 3 Kellen des Spargelsuds in die Mehlschwitze und rührst diesen ebenfalls ein. Mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauchpulver würzen. Jetzt kommen die gegarten Spargelstücke ebenfalls in die Soße und werden darin erneut erhitzt.

### Step 4:

Erhitze erneut das Tortelloni-Wasser und gare die frischen Tagliatelle ca. 2 Minuten. In der Zwischenzeit in einer Pfanne 3 EL Pflanzenöl erhitzen und 1 EL Paprikapulver darin anrösten.

### Step 5:

Die gekochten Tagliatelle in die Soße geben und vermengen. Gib eine Portion auf einen Teller und garniere sie mit einem EL Ricotta sowie dem Paprikaöl.