

Rezeptideen mit Albaöl Olive



Fettuccine mit grünem Spargel

Zutaten

(für 4 Portionen)

300 g Fettuccine (Bandnudeln)

600 g grüner Spargel

5 EL Albaöl Olive

Salz, Pfeffer

3 Knoblauchzehen

2 EL Zitronensaft

3 Zweige Basilikum

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

416 Kalorien

16 g Fett

12 g Eiweiß

56 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE)

0,2 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Fettuccine nach Kochanweisung etwa 5 bis 6 Minuten in Salzwasser bissfest garen und abgießen.

Spargel im unteren Drittel schälen und in ca. 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden, Spargelköpfe beiseitelegen.

In einer großen Pfanne Albaöl Olive erhitzen und den Spargel bei kleiner Hitze darin anbraten, nach 5 Minuten die Spargelköpfe und den fein gehackten Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Bandnudeln dazugeben, vorsichtig unterheben und noch einmal kurz mit anbraten.

Vor dem Servieren Basilikum fein hacken und unterheben.

Tipp

Lecker schmeckt das Pastagericht mit Pesto und/oder frisch gehobeltem Parmesan.



Albaöl® Olive

Hitzestabile Rapsöl-Olivenöl-Zubereitung – perfekt nicht nur zum Braten

Weitere Informationen unter: www.albael.de