

Pastasalat mit Spargel

Verleih deinem Pastasalat zusätzlichen Biss! Mit knackigem grünen Spargel! Eine unschlagbare Kombination aus fruchtigen und erdigen Aromen. Und: Der Salat lässt sich prima vorbereiten. So kannst du ihn mit ins Büro, zum Picknick oder zur nächsten Grillparty mit nehmen. Oder du machst du ihm zum geheimen Liebling auf deinem Buffet.



Pastasalat mit Spargel | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 250 Gramm Penne | 150 Gramm rote Zwiebel | 500 Gramm grüner Spargel | 1,5 Esslöffel Salz | 1 Esslöffel Zucker | 1 Zitrone | 400 Gramm Kirschtomaten | 3 Esslöffel brauner Zucker | 250 Gramm (veganer) Mozzarella | 8 Esslöffel Balsamicoessig | 4 Esslöffel Olivenöl | 1 Zehe Knoblauch



Pastasalat mit Spargel | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (30 Minuten): 1. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen. 2. Holzige Enden vom Spargel abschneiden. Die richtige Stelle findest du, indem du das Messer immer wieder ansetzt und dort abschneidest, wo es mit leichtem Druck durchgleiten kann. 3. Grüner Spargel muss in der Regel nicht geschält werden; wenn du etwas dickere Stangen hast, kannst du aber das untere Drittel schälen. 4. Sobald das Wasser kocht, Zucker, einen Esslöffel Salz sowie eine in Scheibe geschnittene Zitrone hinzugeben. 5. Dann den Spargel vorsichtig ins Wasser geben und ggf. die Hitze herunterdrehen (das Wasser soll leicht aber nicht sprudelnd kochen). 6. Grünen Spargel je nach Dicke vier bis sechs Minuten kochen 7. Parallel die Pasta al dente kochen. 8. Spargel vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. 9. Kirschtomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in Ringe schneiden. 10. Zucker auf kleiner Flamme in einer Pfanne schmelzen. 11. Sobald der Zucker flüssig wird, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. 12. Tomaten schwenken, dann mit Esslöffeln Balsamico ablöschen. 13. Spargel kurz mitbraten. 14. Sauce mit der Pasta und dem Spargel vermengen. 15. Nudelsalat bis zum Verzehr kühl stellen.

Dazu passt hervorragend: [Röstbrot](#). Jetzt weitere [Pastasalat-Rezepte](#), noch mehr [Rezepte mit Spargel](#), weitere [Pasta & Pesto Rezepte](#) sowie weitere [vegane Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 434 Kalorien | 23 Gramm Fett | 38,4 Gramm Kohlenhydrate | 18 Gramm Eiweiß