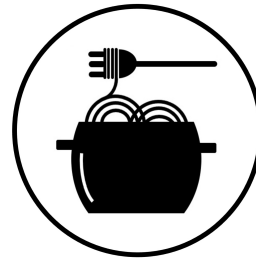


Spargel Buchweizen Pasta



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegan



Vegi



Eintopf



Frühling
Gericht

800g Buchweizen Pasta Buchweizenpasta in kochendem Salzwasser al dente kochen.

12 grüne Spargel
3 Frühlingszwiebel
6 Champignons

In der Zwischenzeit die Spargel waschen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln und Champignons ebenfalls waschen und in Stücke schneiden.

2EL Olivenöl
1dl Weisswein
1dl *Vollrahm
Salz und Pfeffer

Das Gemüse in einem Wok mit Olivenöl anbraten. Die Hitze reduzieren, mit Weisswein ablöschen und Rahm oder Kokosmilch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pasta hinzufügen.

Leicht einkochen lassen und auf heißen Tellern mit dem Salatpinat servieren.

*Du kannst das Gericht vegan geniessen in dem du Kokosmilch anstelle von Rahm verwendest.

