



Italienischer Spargel-Pasta-Salat

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser nach Vorgaben der Packungsanweisung kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Spargel im unteren Drittel schälen und in Stücke von etwa 5 cm Länge schneiden.

Fresubin® 2 KCAL Drink Spargel und Pesto mit einem Schneebesen verrühren und mit dem Zucker, dem Essig, Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach das Olivenöl unterrühren. Die Nudeln mit dem Dressing vermischen.

Die Oliven in Ringe und die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und den Spargel für ca. 3 min von allen Seiten anbraten.

Die angemachten Nudeln mit dem Spargel auf einem großen Teller anrichten. Mit Parmesan, Olivenringen und Basilikumstreifen garnieren.

Hauptgericht

Level

 2

 30 Min.

Zutaten

200 ml Fresubin® 2 KCAL Drink Spargel*

150 g Nudeln

250 g grüner Spargel

30 g grünes Pesto

1 TL Zucker

2 EL Weißweinessig

30 g schwarze Oliven

10 g Parmesankäse

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

frische Basilikumblätter

Nährwerte pro Spargel-Pasta-Salat

Energie 671 kcal

Eiweiß 26 g

Fett 42 g

Kohlenhydrate 58 g