



Spargel-Bandnudeln mit Brokkoli

2 Portionen

Zutaten:

6 dicke Stangen grünen Spargel

1 kleiner Brokkoli

1 Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Stange Lauch

150 g Dinkel-Vollkorn-Spaghetti

1 EL natives Kokosöl

4-5 EL Sojasauce

Saft von ½ Zitrone

4 Frühlingszwiebeln

4 EL Sesamsamen

Zubereitung:

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden vom Spargel abschneiden. Anschließend breite "Bandnudeln" aus den einzelnen Stangen schneiden. Hierzu je eine Stange auf ein Brett legen, am Kopf festhalten und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Spargelköpfe beiseitelegen.

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Den Strunk schälen und würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in feine Halbringe schneiden.

2. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Spaghetti für 10-12 Minuten bissfest garen (Packungsanweisung beachten).



3. Währenddessen in einer großen Pfanne das Kokosöl erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin andünsten, dann den Lauch zugeben und leicht mitrösten, bis dieser etwas weich wird. Den Brokkoli und die Spargelspitzen zugeben und kurz anbraten. Mit 100 Milliliter Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten bissfest garen.

4. Zum Ende der Garzeit die Spargel-Bandnudeln hinzugeben und nur ganz kurz mitdünsten, bis sie etwas weicher werden, aber immer noch knackig und bissfest sind.

5. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten.

6. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und anschließend zum Gemüse in die Pfanne geben. Die Frühlingszwiebeln und den gerösteten Sesam unterrühren. Mit Sojasauce und dem Zitronensaft abschmecken und am besten direkt genießen.

Rezept-Anmerkungen Tipp: Ihr könnt das Gericht auch gerne mit weißem Spargel zubereiten. Hierfür den Spargel vorher schälen, bevor daraus "Bandnudeln" geschnitten werden.