

## Nudeln mit Spargel

200 g Nudeln

250 g grüner Spargel

200 Kirschtomaten

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Zucker

- > Im Salzwasser al dente kochen
- > waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
- > waschen, halbieren
- > in feine Würfel schneiden
- > Zwiebel glasig braten, danach Spargel hinzugeben
- > Mit Flüssigkeit aufgießen und würzen
- > Spargel durchgaren
- > Tomaten hinzufügen
- > Würzen, mit Stärke andicken
- > Nudeln mit Soße vermengen



### Spargel:

- Besteht zu 93 % aus Wasser
- Enthält viele Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine

### Sahne:

- Ist ein fettreicher Teil der Milch
- Besteht aus kleinen, mit Fettmolekülen gefüllten Tröpfchen
- Geschmacksträger

### Stärke:

- Verkleisterung
- Beim Erhitzen von Stärke in Verbindung mit Wasser gerinnt die Eiweißhaut der Stärkekörner
- Die Körner platzen auf und ermöglichen das Quellen der Stärke

### Zucker:

- Tomaten entfalten ihren vollen Geschmack

### Olivenöl:

- Enthält gesunde, ungesättigte Fettsäuren