

# Ruccola-Spargel-Spaghetti mit Limonen-Sauce

von Eberhard Schmid

## Zutaten:

- 400g Spaghetti
- 8-10 Stangen Spargel
- 1-2 Limonen (Zitronen), unbehandelt
- 1-2 Bund Ruccola
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- gehobelter Parmesan oder Hefeflocken



## Zubereitung:

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Ruccola putzen, waschen, trockenschleudern.
3. Inzwischen Limone heiß waschen, trocknen und abreiben. Die Limonen auspressen. Limonensaft, fein abgeriebene Limonenschale und 4 EL Olivenöl, zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Oder das Ganze mit etwas Ruccola im Mixer zu einer Sauce pürieren, was eine wunderschöne grüne Farbe ergibt.
4. Spargel schälen, dickere Stangen längs halbieren und in mundgerechte Stücke teilen. Dünner Suppenspargel muss nicht längs geschnitten werden, er gart so.
5. Spargelstücke in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl anbraten bis er etwas braun wird. Dann ist er durch und genussvoll weich, mit geringem Biss.
6. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen mit dem Ruccola in die Panne geben. Die Limonen-Vinaigrette untermischen. Das Ganze kurz ziehen lassen, damit die Spaghetti die Sauce etwas aufsaugen können.
7. Spargel - Ruccola - Spaghetti auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan, oder für Laktose-Intolerante mit Hefeflocken bestreut, servieren.