



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Mai

Spargel in Orangensoße mit Tagliatelle

Zutaten für 4 Personen:

500 g	dünnere (Suppen-)Spargel
1	kleine Zwiebel
75 g	Butter
75 ml	Olivenöl
150 ml	Orangensaft
150 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Zucker
500 g	Tagliatelle

Den Spargel schälen und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Am besten eignet sich hierfür sehr dünner und billiger Suppenspargel. Bekommen sie nur dickeren Spargel, halbieren Sie die Stangen nach dem Schälen längs.

Eine sehr fein gewürfelte Zwiebel (oder Schalotte) in etwas Olivenöl andünsten, Orangensaft und Sahne dazugeben und zunächst die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Die Nudeln in einen großen Topf mit Salzwasser geben und gleichzeitig das Olivenöl und die Butter in einer weiten Teflonpfanne erhitzen. Den Spargel in dem Butter- Olivenölgemisch scharf anbraten, ohne dass der Spargel Farbe annimmt. Nach zwei Minuten das vorbereitete Orangensaft-Sahne-Gemisch angiessen, salzen und weiter einkochen bis zur Dickflüssigkeit. Dies dauert ca. 8-10 Minuten und der Spargel ist dann gar. Etwa zur gleichen Zeit sind die Nudeln al dente gekocht. Abseien, aber nicht abschrecken. Die Spargelsoße noch einmal mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker abschmecken und über die heißen Nudeln geben.

Mein Tipp:

Kinder lieben Spargel, Orangen und Nudeln. Alles zusammen verbindet sich in diesem Rezept und schmeckt wunderbar leicht und fruchtig. Wenn Sie es etwas

bunter mögen, können Sie weißen und grünen Spargel mischen. Nehmen Sie einen guten Orangensaft ohne Fruchtstücke (z. B. Hohes C).