



1 Portion



15 Minuten



150 g CO₂



BÄRLAUCH-SPAGHETTI

DAS CACIO E PEPE DES FRÜHLINGS

ZUTATEN

1 grosse Hand Bärlauchknospen mit Stängel

1 Hand Bärlauchblätter

Olivenöl

ca. 125 g Dinkel- oder

Vollkornspaghetti

Salz, viel Pfeffer

2-3 EL Hefeflocken

Optional etwas Zeste und

Saft einer Bio Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Die Bärlauchknospen mit Stängel gut waschen und allenfalls von Wald befreien.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, in bei mittlerer Hitze die Knospen mit Stängel darin anbraten, bis sie von allen seiten schön golden sind. Falls bei den Blättern auch dickere Stängel dabei sein sollten, können diese dazugegeben werden.
3. In der Zwischenzeit die Spaghetti oder andere Teigwaren deiner Wahl in Salzwasser fast gar kochen.
4. Die Nudeln zu den Knospen geben und etwas Pastawasser hinzufügen. Die Bärlauchblätter (gewaschen) in Streifen schneiden und ebenfalls zu den Nudeln geben.
5. Abschmecken: mit Salz, grosszügig Pfeffer, Hefeflocken und falls gewünscht Zeste und Saft der Zitrone.
6. En guete! :)

KÜCHENGEHEIMNIS

Dieses Rezept erinnert an eine version von Cacio e Pepe, weshalb ich auch nicht mit dem Pfeffer spare. Wer will kann auch noch rohen Knoblauch und ein bisschen Butter hinzufügen.