

Spaghettini mit Bärlauch, Garnelen und gerösteten Pinienkerne

Nur Pesto geht schneller. Kein Witz, diese Pasta habt ihr in wenigen Minuten zusammengerührt. Und dabei macht sie doch ganz schön was her und macht sich auch hervorragend, wenn man Gäste hat. Es gibt nur einen Haken: Ihr braucht dafür frischen Bärlauch. Und den gibt es nun mal nicht immer, vor allem nicht im Supermarkt. Am besten also sucht ihr ihn im Wald oder pflückt ihn im eigenen Garten. Normalerweise wächst er im März, April und Mai. Doch seid bitte vorsichtig und verwechselt ihn nicht mit den giftigen Maiglöckchen. Wenn ihr nach dem Kochen noch Bärlauch übrig habt, findet ihr hier ein paar weitere Ideen.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 200 g Spaghettini
- 1 EL Pinienkerne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 10 – 15 Garnelen
- 2 Eigelb
- 75 ml Sahne oder Rama cremefine
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Bärlauch

So geht's:

Kocht die Spaghettini in Salzwasser al dente. Röstet die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie golden werden. Lasst sie auf einem Teller abkühlen. Verrührt in einer Schüssel die Eigelbe und die Sahne/Rama mit dem geriebenen Parmesan. Würzt die Mischung gut mit Salz und Pfeffer.

Schneidet die Frühlingszwiebeln in Ringe und dünstet sie mit etwas Fett in der Pfanne an. Gebt dann die Garnelen in die Pfanne und bratet sie von beiden Seiten kurz an. Gebt dann die gekochten Spaghettini mit etwas des Nudelwassers in die Pfanne. Gießt die Eimischung darüber. Rührt die Pasta sofort so lang um, bis sie von einer cremigen Soße überzogen ist.

Hackt den Bärlauch und rührt ihn zusammen mit den Pinienkernen kurz unter die Pasta. Serviert sie sofort auf zwei Tellern. Guten Appetit.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 575 kcal
- Protein: 25 g
- Kohlenhydrate: 75 g
- Fett: 20 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2020/03/31/spaghettini-mit-barlauch>

