

## Nudeln in Spargel-Seitling-Rahmsauce

Nachdem sich ja beim Geschmack, Aussehen, Form und Art der Nudeln die Spreu vom Weizen trennt gebe ich hier mal keine Empfehlung ab. Es darf sich jeder die Nudel aussuchen welche ihm am Besten dünkt, gefällt und schmeckt.

Hat man oder frau die Wahl getroffen die Nudeln einfach in leicht gesalzenem Wasser kochen bis zur gewünschten Bissfestigkeit (in der Regel so 8-10 Minuten) .

Für die Sauce nehme man/frau (für eine Portion):

5 Stangen Spargel – hierzu die Enden abschneiden, die sind nämlich nicht so doll. Die Stangen schälen denn die Haut macht sich auch nicht so gut, dann vierteln und in ca. 2 cm lange Stücke schnippeln.

2 Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, eine halbe Karotte schälen, in 2mm dicke Scheiben schneiden und diese Scheiben vierteln. (funktioniert auch mit Champignons oder Austernpilzen .- schmeckt halt anders)

Wer mag kann noch eine Scheibe einer Zwiebel fein hacken und dazugeben.

In einen Topf etwas Öl geben (natürlich nach freier Geschmackswahl, ich bevorzuge Sonnenblumenöl), so dass der Boden schön bedeckt ist und alle Zutaten für die Sauce dazugeben. Mit einer Brise Salz und Pfeffer nach eigener Erfahrung und Geschmackempfinden würzen.

Nun das Ganze schön anheizen, anschwitzen, unter ständigem Umrühren, so ca. 5 min lang bis sich der Saft der Zutaten zum Öl gesellt hat.

Einen knappen Esslöffel Stärke hinzugeben (zur Not auch Mehl) alles fein verrühren und dann alles mit Sojasahne unter weiterem Rühren ablöschen. Soviel Sahne nehmen bis eine nicht zu dicke und nicht zu dünne Konsistenz erreicht ist.

Die Hitzezufuhr drosseln und die Sauce bei mäßiger Hitze noch etwas eindicken lassen (umrühren nicht vergessen, schließlich muss ja auch körperlich etwas geleistet werden vor dem kulinarischen Vergnügen). Zwischendurch mal davon kosten ist erlaubt. Sollte der Spargel ein klein wenig zu bitter sein kann man (frau auch) sich mit einer klitzekleinen Brise Zucker behelfen.

Sind die Nudeln fertig – rauf auf den Teller, die Sauce darüber und genießen!

Nudeln (Menge dem eigenen Hunger anpassen)

5 Stangen Spargel

2 Kräuterseitlinge

halbe Karotte

Zwiebelscheibe

Öl

Salz

Pfeffer

1 EL Speisestärke

Sojasahne

Die Verwendung des Rezepts ist ausschließlich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede Vervielfältigung und Weitergabe, in welcher Form auch immer, ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Jede kommerzielle Anwendung der hier veröffentlichten Rezepte ist strikt untersagt und bedarf gleichfalls der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis meinerseits. Das Copyright liegt bei Marco Lombardi.