






Penne mit gebratenem Spargel, Pesto, Kirschtomaten und gerösteten Brotkrümeln



Zutaten für vier Personen

-  240 g Penne mit Haferfasern ([Ballaststoffnudeln](#))
-  9 Stangen weißer [Spargel](#)
-  16 Stangen grüner [Spargel](#)
- 20 Kirschtomaten
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 4 EL Petersilienpesto
- 2 Scheiben Schwarzbrot ohne Rinde
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss, gemahlen
- natives Olivenöl extra



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Zuerst den Spargel schälen, beim grünen Spargel nur das untere Drittel. Anschließend den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Das Schwarzbrot zwischen den Händen fein zerbröseln und die Krümel in etwas Olivenöl knusprig anrösten.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Vom Kochwasser ca. 300 ml beiseite stellen. Die Nudeln nicht kalt abrausen, da sie sonst das Pesto und die Gewürze nicht so gut aufnehmen.

In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Spargelstücke bei mittlerer Temperatur langsam bissfest braten. Nun die Kirschtomaten in die Pfanne geben und kurz mitgaren. Die gekochten Nudeln und das Kochwasser dazugeben, mit Pesto, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zuletzt die Blattpetersilie zupfen und unterheben. Die Nudeln auf einem Teller anrichten und mit den Brotbröseln bestreuen.

Mein Tipp

- Sie können das Gericht natürlich auch mit normalen Nudeln oder Vollkornnudeln zubereiten.
- Statt Petersilienpesto passt auch anderes Pesto.
- Für das Gericht können Sie auch weißen Bruchspargel verwenden, der meist preiswerter ist. Fragen Sie einfach Ihren Spargelbauern.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.