



## Bunte Nudeln mit Spargel, Lachsforelle und Cashewkernen



### Zutaten für vier Personen



500 g grüner Spargel  
500 g weißer Spargel  
200 g bunte Nudeln  
400 g Lachsforelle (Filet)  
60 g Cashewkerne  
1 Zitrone

½ Bund Blattpetersilie  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuss  
natives Olivenöl extra

Für die Soße  
2 EL natives Olivenöl extra  
2-3 EL Mehl  
300 ml Milch  
200 ml Spargelfond  
200 ml Nudelwasser



### 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

Zunächst den Spargel schälen, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Anschließend die Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

In einem Topf Wasser erhitzen, salzen, den Saft einer halben Zitrone zugeben und den Spargel darin bissfest garen. Der Spargel soll dabei nur knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Die Nudeln ebenfalls in Salzwasser garen, abschütten, nicht abschrecken und mit zwei EL Olivenöl vermischen. Das Nudelwasser zur Seite stellen.

Für die Soße Olivenöl erwärmen, das Mehl unterrühren und mit der Milch aufgießen. Die Soße unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Dabei abwechselnd Spargelfond und Nudelwasser zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Soße entsteht.

Blattpettersilie zupfen, kurz abrausen, in die Soße geben und aufmixen. Zum Schluss abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft.

Lachsforelle in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in Olivenöl kurz anbraten und würzen.

Spargel, Nudeln und die Cashewkerne mit der Soße vermischen, auf einem Teller anrichten und die gebratenen Fischwürfel dazugeben.

### Mein Tipp

- Sie können das Gericht auch mit gebratener Hähnchenbrust zubereiten.



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](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.