



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler Pennesalat mit grünem Spargel

ZUTATEN

500 g Penne
250 g Sugar Snaps
250 g grüner Spargel
1 Karotte
3 Frühlingszwiebeln
2 El Sesamöl
2 El Sonnenblumenöl
1 St. Ingwer
2 El Sesamsaat
60 ml Sojasauce
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Pasta nach Angaben kochen. Sugar Snaps, Spargel Karotte und die Lauchzwiebeln auf Pastagröße zuschneiden und in einer Kasserolle mit den beiden Ölen 4 Minuten anbraten. Zuletzt mit geriebenem Ingwer würzen. Die Pasta mit dem Sesam untermischen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.