



Schlohs Spargelhof



SPAGHETTI MIT SPARGEL UND AVOCADO

750 g Vollkornspaghetti, 4 Eßl. Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 125 ml Gemüsebrühe, 1 große reife Avocado, 1 Zweig Thymian, 500 g grüner oder weißer Spargel, 2 Zitronen, schwarzer Pfeffer

1. Spaghetti al dente kochen.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch würfeln und darin schwenken bis die Zwiebeln glasig sind.
3. Den Spargel schälen und in Stücke schneiden und 2 Min. mit den Zwiebeln anbraten. Anschließend die Gemüsebrühe zugeben und weitere 3 Min. auf niedriger Stufe kochen.
4. Die abgetropften Spaghetti, die in Würfel geschnittene Avocado und die Thymianblättchen dazugeben.
5. Das Ganze unter Rühren erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, da die Avocado dann bitter werden könnte.
6. Mit dem schwarzen Pfeffer und den Zitronenvierteln servieren.