



Rezept: 2/2019



## Farfalle Spargel Auflauf

Die Farfalle nach Packungsanleitung kochen. Auflaufform fetten.

Spargel waschen und schälen dann den Spargel in 3-4 cm große Stücke schneiden.

Danach werden die Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten. Der Knoblauch wird fein gehackt und mit den Frühlingszwiebeln in einer kleinen Pfanne kurz mit etwas Öl angeschwitzt.

2 Minuten vor Ende der Nudelkochzeit werden die Spargelstücke in das Kochwasser der Nudeln gegeben, alles bis zum Ende der Garzeit im Topf lassen. Danach alles abgießen und entweder in einen Topf, oder eine Schüssel geben. Alles mit etwas Öl vermengen. Zu diesem Zeitpunkt schon mal den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Nun wird die Sahne mit dem Bärlauchpesto vermengt und der Parmesan gerieben. Zwei Drittel des Parmesan werden in die Sahne-Bärlauchcreme gegeben und alles wird noch mit Pfeffer und Salz gewürzt, danach alles glatt gerührt.

Nun werden die Frühlingszwiebeln und der Knoblauch noch heiß zu den Farfalle in den Topf gegeben und alles mit der Parmesan-Sahne-Bärlauchcreme übergossen und verrührt. Jetzt wird alles in die Auflaufform gegeben, mit dem restlichen Parmesan bestreut und auf der mittleren Schiene ca 25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit ca. 20 Min

### Zutaten

für 4 Personen:

- 200 g Farfalle (Vollkorn)
- 150 g Parmesan
- 500 g Spargel
- Salz und Pfeffer
- 80 g Sahne
- 1 EL Sonnenblumenöl, oder Olivenöl
- 2 EL Bärlauchpesto, alternativ Basilikum-Pesto
- Fett, für die Auflaufform
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe