



Kartoffel-Zoodles mit wildem Spargel

Kochutensilien

- 1 Spiralschneider

Zutaten

- 8 Kartoffeln, festkochend
- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Tl [Bärlauchpaste](#)
- 400 g Frischkäse
- 300 ml Wasser
- 2 Tl [Gemüsebrühe](#) instant
- Butter & Sonnenblumenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln und Karotten schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Butter und etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebel hineingeben und glasig dünsten. Die Kartoffel- und Karottenspiralen ebenfalls hinzu und kurz anschwitzen. Mit Wasser ablöschen und die Gewürzpaste hinzugeben. Alles zugedeckt ca. 10 min dünsten lassen und ggf. immer wieder etwas Wasser hineingeben, so dass genug Dampf entsteht, um die Spiralen zu dünsten.

Wenn die Kartoffeln- und Karottenspiralen bissfest sind, die Bärlauchpaste und den Frischkäse hinzugeben und alles gut durchschwenken. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinein.



Den Wilden Spargel waschen und die unteren Enden abschneiden. Eine zweite Pfanne erhitzen und etwas Öl und Butter hineingeben. Den Wilden Spargel, wenn es heiß ist, dazugeben und kurz rösten. Eine Prise Zucker darüber streuen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Kartoffelspaghetti in einem Teller anrichten und die Wildspargel oben auf Legen.