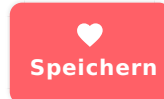


... > Spezielles > Schnell und einfach

---

# Linguine mit Orangensauce und grünem Spargel



leichtes Sommergericht

★★★★☆ **4.46** (317 Bewertungen)

 **149** Kommentare

 20 Min.  normal  23.02.2009  624 kcal

---

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

---

## Zutaten

2



Portionen

200 g Linguine oder Spaghetti

500 g Spargel, grüner

1 Knoblauchzehe(n)

200 ml Orangensaft

50 ml Sahne

1 TL Currypulver, mildes

Salz und Pfeffer

Parmesan

Olivenöl

evtl. Safran

---

## Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
624	22,17 g	20,65 g	85,11 g

---

## Zubereitungstipps

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 20 Minuten

Die Linguine in Salzwasser bissfest kochen. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen, holzige Enden großzügig abschneiden. Den Spargel 4 - 5 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Den Orangensaft auf die Hälfte einkochen, dann Sahne, Curry, Salz und Pfeffer dazugeben, noch einmal kurz aufkochen und abschmecken. Die Nudeln in den Topf mit der Orangensauce geben und warm halten.

Den Spargel mit einer ganzen, zerdrückten Knoblauchzehe in ein wenig Olivenöl in der Pfanne kurz anbraten, sodass er leichte Röstaromen entwickeln kann, pfeffern. Noch in der Pfanne mit grob geraspelttem Parmesan bestreuen und leicht anschmelzen lassen. Die Linguine mit dem Spargel anrichten.

Ich nehme gerne Orangendirektsaft aus dem Kühlregal für dieses Rezept. Die Sahne kann man auch ganz weglassen, bzw. durch fettarme Produkte ersetzen. Ein paar Safranfäden machen sich auch sehr gut in der Sauce. Am besten passen Linguine, es geht aber auch mit Spaghetti.

## Rezept von

no\_reservations



## Tipps & Trends

---

## Video Empfehlungen

---

---

## Markenrezepte bei Chefkoch

---

---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

13.05.2021 20:50

C-M-1986

Es war sehr lecker. Danke für das Rezept. Ich habe den Spargel in Butter und Bärlauch Pesto gebraten. Da mein Mann keine Garnelen mag, hab ich auch Schinken dazu gegessen.  
Ein schnelles, leckeres Essen.

**Antworten**

---

03.05.2021 14:02

UrmeleW

Juhu, endlich ist wieder Spargelzeit.  
Für heute hab ich mir dieses Rezept ausgesucht und muss sagen, es ist so was von lecker.  
Allerdings habe ich den Spargel nicht vorgekocht sondern in der Pfanne mit Butter und Öl angebraten, da wir den gerne bissfest essen. Gewürzt habe ich mit Suppengewürz, Salz, Zucker, Knoblauch und ein Schuss Weißwein und mit Parmesan überstreut. Im Ofen dann auf einer Platte warm gehalten. Dazu gab es Vollkornnudeln und Garnelen. Die Orangensoße war perfekt dazu.  
Rezept gespeichert... Bild ist unterwegs. Vielen Dank....

**Antworten**

---

26.04.2021 21:17

Harusha

Das klingt ja schon super. Ich habe heute erst einmal nur die Zubereitung von grünem Spargel hier nachgekocht. Das war mein erster Spargel überhaupt und hier im Rezept klingt es einfach nur lecker. 😊 Und es klappt prima und war sehr lecker 😊  
Das nächste Mal mach ich das komplette Rezept 😊

**Antworten**

---

31.03.2021 11:25

ankleima

So lecker, wird es in der diesjährigen Spargelsaison bestimmt noch öfter geben.  
Wir habe Schinken dazu gegessen.

LG ankleima

**Antworten**

---

11.12.2020 17:51

LuzifaHell

Fifi8, du hast recht, die Spargelsaison ist einfach zu kurz für dieses Spitzenrezept. Wir haben es daher mit Romanescu zubereitet. Statt mit Safran klappt's auch mit wenigen Orangenesten und etwas Kurkumapulver.

Die Orangensauce ist immer wieder klasse. Egal, in welcher Variation.

**Antworten**

---

---

11.04.2011 09:08

4coco

Hallo,

endlich mal ein etwas anderes Rezept zur Spargelzeit!

Da ich allergisch auf Fisch reagiere, gab es bei uns keine Garnelen dazu. Trotzdem war die Kombination mit der fruchtigen Sauce und dem Spargel klasse.

Statt normaler Sahne habe ich Cremefine z. Kochen (7 %) verwendet und für den O-Saft habe ich Orangen direkt ausgepresst.

Danke für das schöne Rezept!

LG

4coco

**Antworten**

---

21.05.2010 20:44

Astridastrid

Sehr leckeres Rezept!

Ich mochte den fruchtigen Geschmack der Soße.

Den Tipp mit den Garnelen habe ich gleich befolgt :)

**Antworten**

---

koelis

super rezept. 5 punkte von mir...

habe noch ein paar garnelen mit dem spargel gebraten und bärlauch oben auf die teller dekoriert. mein freund fands spitze!!!

danke, koelis

**Antworten**

---

17.05.2010 11:05

no\_reservations

Hallo koelis,  
ich freu mich, dass es euch so gut geschmeckt hat! Hört sich sehr lecker an mit Garnelen und Bärlauch.  
Danke für die 5 Sterne,  
Johanna

**Antworten**

---

27.05.2009 08:49

### **Gelöschter Nutzer**

Super leicht zu machen mit großem Effekt.....

**Antworten**

---

**Folge uns**



---

**Unternehmen**



[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## **Quicklinks**

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

## **Newsletter**

[Zum Newsletter anmelden](#)

## **Wir sind für Dich da**

[FAQ](#)

## **Live Rezeptsuchen**

[dörrfleisch rezepte](#), [erbsenetopf rezepte](#), [heidelbeeren rezepte](#), [huehnersuppe rezepte](#),  
[karaelkekse rezepte](#), [omnia rezepte](#), [rinderroulade rezepte](#), [sauerirschen rezepte](#),  
[schokocreame rezepte](#), [spiessbraten rezepte](#)