

## Sommerlicher Genuss: Zitronen-Ricotta-Pasta mit Erbsen und Minze



Hier kommt ein sommerliches Rezept, das sowohl frisch als auch raffiniert ist: Zitronen-Ricotta-Pasta mit Erbsen und frischer Minze. Diese leichte und aromatische Pasta ist perfekt für warme Tage, an denen man etwas Besonderes genießen möchte, ohne lange in der Küche zu stehen. Die Kombination aus cremigem Ricotta, frischem Zitronensaft und duftender Minze macht dieses Gericht zu einem echten Highlight auf dem Teller.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

- 250 g Pasta (z. B. Linguine oder Spaghetti)
- 200 g Ricotta
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- 200 g frische oder tiefgefrorene Erbsen
- 2 EL Neutrales Pflanzenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Eine Handvoll frische Minzblätter, grob gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Parmesan zum Bestreuen

### Zubereitung Zitronen-Ricotta-Pasta

1. Die Pasta in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Falls Ihr frische Erbsen verwendet, diese für 2-3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und dann abgießen. Tiefgefrorene Erbsen einfach in der letzten Minute mit der Pasta ins Kochwasser geben.
2. In einer großen Schüssel den Ricotta mit Zitronensaft und -abrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den fein gehackten Knoblauch darin leicht anbraten, bis er duftet, aber nicht braun wird.
3. Die abgegossene Pasta zusammen mit den Erbsen und dem gebratenen Knoblauch in die Schüssel mit der Ricotta-Zitronen-Mischung geben. Alles gut vermengen, bis die Pasta gleichmäßig mit der Creme überzogen ist. Zum Schluss die gehackte Minze unter die Pasta heben.

**Tipp:** Die Pasta auf Tellern sofort anrichten und nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen. Ein paar zusätzliche Minzblätter als Deko machen das Gericht besonders hübsch.



Hier sind einige **Tipps und Tricks**, um das Beste aus der Zitronen-Ricotta-Pasta mit Erbsen und frischer Minze herauszuholen:

- Für den besten Geschmack verwendet frischen Zitronensaft und frisch geriebene Zitronenschale. Auch frische Minze und Erbsen, wenn möglich, heben das Gericht auf ein neues Niveau.
- Um eine besonders glatte und cremige Sauce zu erhalten, den Ricotta vor dem Mischen mit Zitronensaft und -abrieb gut durchrühren. Das verhindert Klümpchen und sorgt für eine gleichmäßige Konsistenz.
- Kocht die Pasta nur so lange, bis sie al dente ist, damit sie in der Sauce nicht zu weich wird und ihre Form behält. Achtet darauf, etwas Nudelwasser aufzuheben, um die Sauce bei Bedarf zu verdünnen.
- Wenn Ihr den Knoblauch anbrätet, achtet darauf, dass er nur leicht goldbraun wird und nicht verbrennt. Verbrannter Knoblauch kann bitter schmecken und den feinen Geschmack des Gerichts überdecken.
- Wenn die Sauce zu dick ist, fügt ein wenig von dem aufgefangenen Nudelwasser hinzu. Das stärkehaltige Wasser hilft, die Sauce schön cremig zu machen und sie besser an der Pasta haften zu lassen.
- Obwohl das Gericht auch ohne Parmesan auskommt, könnt Ihr für einen zusätzlichen Geschmacksschub etwas frisch geriebenen Parmesan darüber streuen. Aber achtet darauf, nicht zu viel zu verwenden, damit der frische Zitronen- und Minzgeschmack nicht überlagert wird.

### **Ricotta ist ein besonderer Käse, der sich durch mehrere Eigenschaften auszeichnet:**

- Ricotta hat eine weiche, cremige Konsistenz, die ihn besonders vielseitig macht. Diese Textur verleiht Gerichten eine angenehme Leichtigkeit, ohne sie schwer oder fettig wirken zu lassen.
- Der Geschmack von Ricotta ist mild und leicht süßlich, was ihn zu einer idealen Basis für eine Vielzahl von Gerichten macht. Er dominiert nie den Geschmack, sondern ergänzt und balanciert andere Zutaten aus.
- Ricotta kann in süßen und herzhaften Gerichten gleichermaßen verwendet werden. Ob als Füllung für Pasta wie Ravioli, als Basis für cremige Saucen, als Topping für Desserts oder in Backwaren – seine Vielseitigkeit ist beeindruckend.
- Ricotta enthält mehr Feuchtigkeit als viele andere Käsesorten, was ihm seine lockere, körnige Struktur verleiht.
- Ricotta wird traditionell aus Molke hergestellt, die bei der Käseproduktion übrig bleibt. Er ist im Vergleich zu vielen anderen Käsesorten relativ fettarm, enthält aber dennoch eine gute Menge an Proteinen und Kalzium, was ihn zu einer gesünderen Wahl macht.