Spaghetti mit Wirsing

Nudel-Gerichte » Spaghetti&Linguine

Zutaten (4 Personen)

» 200g Spaghetti
» Salz & Pfeffer
» 400g Wirsingkohl
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 50g geh. Walnüsse
» 1 EL Olivenöl
» 1 EL Walnussöl
» 2 TL Zitronensaft
» 40g Parmesan

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit den Wirsing abbrausen, putzen, von den äußeren Blättern sowie dem Strunk befreien und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5min garen.

2. Knoblauch abziehen und mit den gehackten Walnüssen fein pürieren, dabei jedoch 2TL Nüsse zurückbehalten. Olivenöl, Walnussöl sowie 6-8EL Nudelkochwasser zufügen und alle Zutaten mixen, bis eine feincremige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Spaghetti sowie Wirsing abgießen, abtropfen lassen und beides unter die Walnuss-Soße mischen. Mit denübrigen Walnüssen und dem geriebenen Parmesan bestreut servieren.

Nährwerte: 385kcal/E14g/F19g/KH38g pro Portion

angelegt am: 21.01.2007 Rezept-Nr: 2183

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke