



DNU Lauch-Pasta mit Walnuss und Käse

dazu zitroniger Rucolasalat



ca. 20min



2 Personen

Der römische Kaiser Nero war Überlieferungen zufolge ein großer Lauchfan. Er glaubte, Lauch wäre gut für die Stimme, und aß deshalb stets große Mengen davon. Der grüne Abkömmling aus der Zwiebfamilie spielt heute eine Hauptrolle in unserer cremigen Pastasauce mit frisch geriebenem Käse, Walnüssen und einem Hauch Thymian. Con amore – da singen sogar die Geschmacksknospen!

- 200g Bio-Penne ¹
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Stange Lauch
- 5g Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 50g Rucola

- 1½EL körniger Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1029kcal, Fett 63.3g,
Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 23.6g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnusskerne** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Vorsicht, sie können leicht verbrennen! Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Thymian** samt Stängeln grob schneiden.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Den **Lauch** in der großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die Hitze leicht reduzieren und den **Lauch** unter gelegentlichem Rühren in ca. 10Min. weich garen, dann auf niedrige Hitze reduzieren.



Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. 1EL Olivenöl und **1-2TL Zitronensaft** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses**, die **Crème fraîche**, den **1½EL** körnigen Senf, die **½ des Brühgewürzes**, die **Walnüsse** und den **Thymian** unter den **Lauch** rühren. **100ml Kochwasser** angießen, die **Sauce** kurz aufkochen und 2-3Min. einköcheln lassen.



Die **Pasta** unter die **Sauce** heben und je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas **Kochwasser** hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Rucola** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Lauch-Pasta** mit dem **Rucola** anrichten und mit dem **restlichen Käse** bestreut servieren, die **Zitronenspalten** dazu reichen.