



Lauch-Pasta mit Walnuss und Käse

dazu zitroniger Rucolasalat



ca. 20min



3-4 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!

- 400g Bio-Penne ¹
- 100g Walnusskerne ¹⁵
- 2 Stangen Lauch
- 5g Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 100g Rucola

- 3EL körniger Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 42.0g,
Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 20.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen 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.



4. Dressing zubereiten

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



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **250ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce fertigstellen

Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses**, die **Crème fraîche**, 3EL körnigen Senf, die **½ des Brühgewürzes**, die **Walnüsse** und den **Thymian** unter den **Lauch** rühren. **150ml Kochwasser** angießen, die **Sauce** kurz aufkochen und 2-3Min. einköcheln lassen.



3. Lauch garen

Den **Lauch** in der großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen 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.



6. Pasta unterheben

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.