



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



1. Zutaten vorbereiten



4. Dressing zubereiten

4. Dressing zubereiten



2. Pasta kochen

2. Pasta kochen



5. Sauce fertigstellen

5. Sauce fertigstellen



3. Lauch garen

3. Lauch garen



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.