MARLEY SPOON



Lauch-Pasta mit Walnuss und Käse

dazu zitroniger Rucolasalat

20-30min 3 Portionen

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 Zwiebelfamilie spielt heute eine Hauptrolle in unserer cremigen Pastasauce mit gehobeltem Hartkäse, Walnüssen und einem Hauch Thymian. Con amore – da singen sogar die Geschmacksknospen!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne [1]
- 75g Walnusskerne [4]
- 2 Stangen Lauch
- 5g Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 1 Becher Crème fraîche [2]
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL körniger Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 932kcal, Fett 53.8g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 24.4g



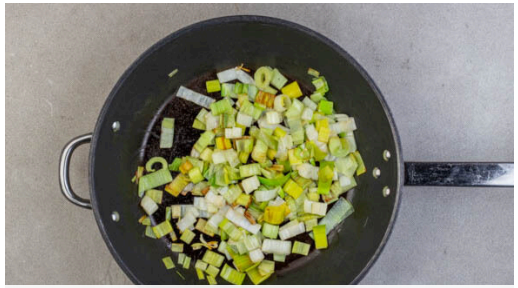
1. Zutaten vorbereiten

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.



2. Pasta kochen

300g Pasta in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **200ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen 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.



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.



5. Sauce fertigstellen

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



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.