MARLEY SPOON



Lauch-Pasta mit Walnuss und Käse

dazu zitroniger Rucolasalat

20-30min 2 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

- 200g Bio-Penne [1]
- 50g Walnusskerne [4]
- 1 Stange Lauch
- 5g Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 1 Becher Crème fraîche [2]
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- 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 983kcal, Fett 60.3g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 23.2g



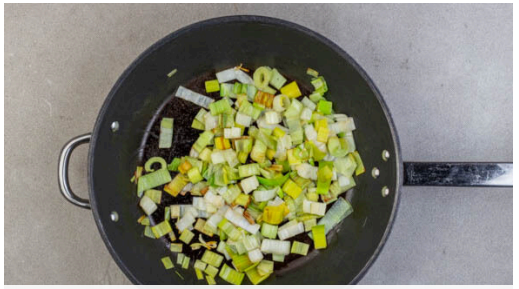
1. Zutaten vorbereiten

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

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.



3. Lauch garen

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.



4. Dressing zubereiten

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.



5. Sauce fertigstellen

Die **½ des Käses**, die **Crème fraîche**, 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.



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.