



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 italienischem Käse, Walnüssen und jeweils einem Hauch Thymian und Senf. Con amore - da singen sogar die Geschmacksknospen!

Was du von uns bekommst

- 500g Penne ¹
- 2 Packungen Walnusskerne ¹⁵
- 2 Stangen Lauch
- 5g frischer Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10),
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 676kcal, Fett 41.0g,
Kohlenhydrate 57.1g, Eiweiß 18.2g



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 2-3Min. anrösten. Vorsicht, sie können schnell zu dunkel werden. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den **Thymian samt Stängeln** grob schneiden.



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



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei **1 Tasse Pastawasser** auffangen.



Den **Käse** fein reiben. Die **1/2 des Käses**, die **Crème fraîche**, den **Senf**, die **1/2 des Brühgewürzes**, die **Walnüsse** und den **Thymian** unter den **Lauch** rühren. 100ml Wasser angießen, die **Sauce** kurz aufkochen und 2-3Min. einköcheln lassen.



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.



Die **Pasta** unter die **Sauce** mischen und je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas **Pastawasser** zufügen, 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.