



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



## Was du von uns bekommst

- 250g Penne <sup>1</sup>
- 1 Packung Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Stange Lauch
- 5g frischer Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 1050kcal, Fett 56.6g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 27.1g



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



4. Dressing zubereiten

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.



2. Pasta kochen

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.



5. Sauce fertigstellen

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.



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.



6. Pasta mischen

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.