

Wirsing-Pasta mit getrockneten Tomaten und Salbei-Walnuss-Pesto

würzig

Für 4 Portionen

Pasta: 400 g Bandnudeln ♦ Salz ♦ 500 g Wirsing ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 60 g getrocknete Tomaten in Öl ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 300 ml Gemüsebrühe ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 2 EL Butter ♦ **Pesto:** 12 mittelgroße Salbeiblätter ♦ 1 Bund glatte Petersilie ♦ 6 EL Olivenöl ♦ 20 g Parmesan am Stück ♦ 25 g Walnusshälften

1. Für die Pasta Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Wirsing putzen, vierteln, waschen, abtropfen lassen, Strunk abschneiden und Viertel in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten abtropfen lassen und in 3 mm breite Streifen schneiden. Öl in großer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Wirsing zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis er etwas Farbe annimmt. Mit Brühe ablöschen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Nudeln zugeben und gut mischen. Butter unter heiße Wirsing-Pasta rühren.

3. Für das Pesto Salbei und Petersilie kalt abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen und mit Salbei-Blättern, 4 EL Wasser und 2 EL Olivenöl in hohen Rührbecher geben. Parmesan grob reiben und mit Walnüssen zugeben. Fein pürieren. Mit restlichem Öl glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit Salbei-Nuss-Pesto garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 677 kcal, 2840 kJ, 18 g EW, 77 g KH, 33 g F, 6 BE

OHNE MILCH UND EI: Ersetzen Sie die Butter durch Margarine und den Parmesan im Pesto durch Pinienkerne.

KÜCHEN-TIPP: Das Pesto schmeckt auch pur zu Pasta wunderbar.



RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974

Das Gold aus der Leinsaat

Das kostbare OXYGUARD® Leinöl wird im Hause Rapunzel in einem geschützten Verfahren aus Goldleinsaat hergestellt. So bleiben die wertvollen Omega 3-Fettsäuren in außergewöhnlich hoher Konzentration erhalten.

Ein rundum gesunder Genuss!



Aus der
Rapunzel
Ölmühle

Tolle Rezeptideen
und Infos unter:
www.rapunzel.de