



Nouilles multicolores

Mehrfarbige Nudeln

Beilage für 4 Personen

300 g Tagliatelle Tricolore

Salz

4 EL Baumnüsse

2–3 EL Baumnussöl

Pfeffer *aus der Mühle*

► Am Vortag:

Nudeln in sprudelndem Salzwasser 7–9 Minuten al dente kochen. Unterdessen die Nüsse hacken und in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten. Beiseite stellen. Nudeln abgiessen, kalt abspülen, kühl stellen.

► Vor dem Servieren:

Nudeln mit wenig Wasser in eine Pfanne geben und bei kleiner Hitze erwärmen. Mit Nüssen und Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit

Am Vortag: ca. 10 Minuten

+ 7 Minuten kochen

Am Zubereitungstag: ca. 5 Minuten

*Pro Person ca. 11 g Eiweiss, 16 g Fett,
56 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/420 kcal*