

Nüsse in der Küche

Diese Rezepte sind wahrlich keine harte Nuss zum Knacken. Die feinen Alltagsgerichte mit Nüssen aller Art werden Ihnen ganz leicht gelingen.

Nudeln mit Haselnuss-Sauce

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Haselnuss-Sauce

100 g Haselnüsse

400 g Lauch, in feinen Streifen

1 Teelöffel Haselnussöl oder anderes Öl

1 dl Weisswein

3 dl kräftige Gemüsebouillon
wenig Muskat

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Haselnüsse in einer Bratpfanne rösten, bis die Häutchen springen, herausnehmen, etwas abkühlen. Nüsse zwischen einem Tuch oder einem feuchten Haushaltspapier hin- und herrollen, bis sich die Häutchen abgelöst haben, grob hacken, beiseite stellen. Die Hälfte des Lauchs in derselben Pfanne im warmen Öl andämpfen, Wein dazugießen, auf die Hälfte einkochen. Bouillon und Muskat begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce ca. 10 Min. köcheln, würzen.

Nudeln

4 rechteckig ausgewallte Pasta-Teige (je ca. 56×16 cm, siehe Tipp)

Salzwasser, siedend

Teigrollen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden, entrollen und die Nudeln 1–2 Min. al dente kochen. Restlichen Lauch beigegeben, mit den Teigwaren sofort abtropfen, anrichten, mit der Sauce und den gehackten Nüssen mischen.

Tipp: statt Pasta-Teig 500 g getrocknete Nudeln verwenden.

Pro Person: 24 g Fett, 19 g Eiweiss, 64 g Kohlenhydrate, 2332 kJ (557 kcal)

