

Wirsingnudeln

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Kopf Wirsing
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Walnusskerne
- 500 g Linguine
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 200 ml Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- Muskatnuss gemahlen
- geriebener Parmesan

Rezept:

1. Wirsing waschen, putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Wirsing in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Walnusskern in einer weiten Pfanne ohne Öl rösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Linguine nach Packungsanweisung kochen, beim Abgießen 150 ml Pastawasser auffangen.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Wirsingstreifen dazugeben. Wirsing 5-6 Minuten unter Wenden braten, bis er etwas zusammenfällt, anschließend Zwiebelwürfel und Knoblauch dazugeben und 2-3 Minuten mitbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und das Pastawasser dazugeben und bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Linguine unter das Wirsing-Gemüse heben und mit Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken. Wirsingnudeln servieren und mit den gehackten Walnüssen und dem Parmesan bestreuen.

Fazit:

Schmeckt vorzüglich. Kinder können beim Wirsing kleinschneiden helfen und beim Rühren. Schmeckt einen Tag später fast noch besser, da die Nudeln dann die Soße aufgenommen haben. Dazu passt gut ein Eichblattsalat mit geraspelten Karotten.