

Bandnudeln mit Walnußsauce

290

Typ: Pasta

Quelle: Uni KL Rezeptsammlung 1256

Bemerkungen:

Zutaten: 200 g Walnußkerne
(etwa 500 g in der Schale)
1/2 ts Salz
weißer Pfeffer
10 frische Basilikumblätter
1/2 Knoblauchzehe
2 -3 El. Sahne
1/4 l Olivenöl
400 g Bandnudeln

Rezept: Walnußkerne fein zerstoßen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben und alles zu einer glatten Paste verarbeiten. Nach und nach die Sahne darunterühren.

Die Walnußmasse in eine große Schüssel geben und tropfenweise das Olivenöl unterühren. Das muß ganz langsam geschehen, weil die Sauce sonst gerinnen könnte.

Die Bandnudeln kochen und kalt abrausen. Die kalte Sauce dazuservieren und mit gehackten Basilikumblättern (Petersilie) bestreuen.

Pro Person 1300 Kalorien = 5300 Joule.

Extra-Tip:

Eine schlankere Version: 1 Pfund Zucchini in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden, in Öl portionsweise 6 Minuten braten. Danach feingehackten Knoblauch und Zwiebel dünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Basilikum und Petersilie (1:2 Tl.) frisch und kleingehackt noch 2 Minuten mitbraten und mit Zucchini unter die Nudeln mischen.