Rezept

WALNUSS-ZITRONEN-PASTA

WWW.SISTER-MAG.COM

Ab dieser Seite drucken

WALNUSS-ZITRONEN-PASTA

mit kalifornischen Walnüssen

Kontributor: **CALIFORNIA WALNUT COMMISSION**

Zutaten

60 g	kalifornische Walnüsse
1	Zitrone, unbehandelt
30 g	Butter
10 g	Salbei
5 EL	Sahne
	Salz und Pfeffer
50 g	Parmesan
2 EL	Sonnenblumenkerne
300 g	Pasta nach Wahl

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie 557 kcal

Eiweiß 18 g

Kohlenhydrate 56 g

Fett 28,1 g

Davon

gesättigte Fettsäuren 10,9 g

ungesättigte Fettsäuren 17,19 g

ZEIT	PORTIONEN	KATEGORIE	AUSGABE
Zubereitungszeit: 20 Min	4 Personen	Hauptspeise	sisterMAG54

SCHRITT 1 Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen.

SCHRITT 2 Währenddessen die Walnüsse grob hacken und den Parmesan reiben.

SCHRITT 3 Die Zitrone heiß abwaschen. Die Zitronenschale mit einer Küchenreibe oder Raspel abreiben und beiseite stellen, danach den Saft auspressen und auffangen.

SCHRITT 4 Die Butter in einem Topf schmelzen und darin die Walnüsse und Sonnenblumenkerne leicht anrösten. Salbei dazugeben und nach 2 Minuten die Sahne hineingeben. Kurz umrühren, Zitronensaft sowie -abrieb dazugeben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben etwas von dem Nudelwasser dazugeben.

SCHRITT 5 Pasta in die Sauce geben und gut vermischen. Auf Tellern anrichten und geriebenen Parmesan dazu reichen.

Lochen