

## **Wirsing-Walnuss-Pasta - Tagliatelle mit Wirsing, Speck und Nüssen**

Ich wette, ihr habt schon lange keinen Wirsing mehr gegessen. Der Kohl hat irgendwie ein verstaubtes Eintopf-Image, oder? Diesem Image rücke ich jetzt zu Leibe und kombiniere Wirsing mit Nudeln und Walnüssen aus Omas Garten. Das schmeckt hervorragend, dauert gar nicht lang und ist ein wunderbares Winteressen mit viel saisonal-regionalem Gemüse.

### **Das braucht ihr für 2 Portionen:**

- 400 g Wirsing
- Salz
- 200 g Tagliatelle
- 75 g Speck, gewürfelt
- 50 g Walnüsse
- 1/2 rote Zwiebel
- 4 EL Sahne oder Rama Cremefine
- nach Wunsch Parmesan

### **So geht's:**

Zuerst bereitet ihr den Wirsing vor. Dafür wascht ihr die Blätter gründlich, entfernt die größeren Strünke und schneidet die Blätter in wenige Millimeter breite Streifen. Kocht den Wirsing für etwa 5 Minuten in Salzwasser ohne Deckel. Schöpft ihn ab und stellt ihn erst einmal beiseite.



Die Tagliatelle kocht ihr in Salzwasser nach Packungsanleitung.

Währenddessen schneidet ihr die halbe Zwiebel in Würfel, knackt die die Walnüsse und brecht sie in Stückchen. Speck, Zwiebeln und Nüsse bratet ihr in der Pfanne an. Dann gebt ihr den Wirsing zu und dünstet ihn für drei Minuten mit an. Nun gebt ihr die Nudeln und die Sahne mit in die Pfanne und verrührt alles. Sollte die Mischung zu trocken sein, könnt ihr noch etwas Milch oder Wasser zugeben. Zum Schluss schmeckt ihr die Pasta mit Salz und Pfeffer ab und serviert sie mit geriebenem Parmesan.

### **Info:**

Das hat ja ganz schön viele Kalorien, denkt ihr vielleicht. In der Tat hauen die 50 g Walnüsse auf der Kalorienskala ganz schön rein. Aber hierbei handelt es sich um wertvolle Kalorien. Denn sie machen nicht nur länger satt als viele andere Lebensmittel (auch als Nudeln), sondern sie bestehen auch aus gesunden Fetten und ungesättigten Fettsäuren. Daher setzen sie weit weniger an, als die vergleichbare Kalorienmenge an Zucker oder Süßigkeiten. Das haben Forscher in Untersuchungen bestätigt.

Darüber hinaus ist der Wirsing als typisches Wintergemüse überaus wertvoll. Er enthält mehr Vitamin C als Zitronen. Die 200 Gramm pro Person in diesem Gericht decken bereits unseren Tagesbedarf. Natrium und Kalium im Wirsing sollen den Bluthochdruck senken und Antioxidantien das Krebsrisiko mindern.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Brennwert: 721 kcal
- Protein: 28 g
- Kohlenhydrate: 79 g
- Fett: 32 g

<http://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2014/11/12/wirsing-walnuss-pasta/>