

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Walnuss-Tomaten-Pasta in Parmesan-Soße

Habt ihr auch die Nase voll von den meist wässrig und fade schmeckenden Tomaten aus winterlichen Gewächshäusern? Dann kocht doch stattdessen mal mit der getrockneten Variante. Denn sie ist herrlich würzig und schmeckt sowohl in Salaten, Aufläufen, auf Pizza aber auch in Pastagerichten. Diese Walnuss-Tomaten-Nudeln in Parmesan-Soße kann ich euch als Winterpasta wärmstens empfehlen.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 200 g Pasta nach Wahl
- 10 – 15 getrocknete Tomatenhälften (NICHT in Öl)
- 2 – 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 2 Eigelb
- 150 ml Milch
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz, Pfeffer
- 20 g Walnüsse, frisch geknackt

So geht's:

Kocht die Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser. Gebt die getrockneten Tomaten für ein paar Minuten mit ins Kochwasser, damit sie weich werden. Nehmt sie wieder heraus, hackt sie und stellt sie beiseite. Hebt am Ende einen Schluck des Kochwassers auf, bevor ihr die Nudeln abgießt.

Während die Nudeln kochen, schneidet ihr die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Knoblauchzehe in breite Scheiben. Dünstet sie in einer Pfanne mit etwas Öl für 3 - 5 Minuten leicht an. In der Zwischenzeit verrührt ihr die beiden Eigelb mit der Milch, dem Parmesan sowie ausreichend Salz und Pfeffer in einer Schüssel.

Gebt dann die geschnittenen Tomaten, die in Stücke gebrochenen Walnüsse und die gekochte Pasta (mit etwas Nudelwasser) in die Pfanne. Nehmt sie vom Herd. Gießt die Eimasse darüber und rührt sie gut unter. Unter der restlichen Hitze - und unter Rühren - sollte die Soße leicht cremig werden. Schmeckt sie noch einmal mit Salz ab und serviert die Pasta auf zwei Teller.

Ernährungsinfo:

Frische Tomaten sind supergesund, das weiß jedes Kind. Doch wie steht es um die getrocknete Variante? Da hab ich eine gute Nachricht: Die gesunden Stoffe bleiben beim Trocknen erhalten. Getrocknete Tomaten haben pro Portion vergleichbare Mengen an Vitamin C, E, K, und den Vitaminen B1, B6. Außerdem punkten sie mit reichlich Kalium. Kalium ist wichtig für die Reizweiterleitung in Nerven und Muskeln und damit für die Herz- und Muskelkontraktion. Außerdem enthalten getrocknete Tomaten Carotin, das unabdingbar für gutes Sehen ist.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 608 kcal
- Protein: 25 g
- Kohlenhydrate: 79 g
- Fett: 20 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2017/02/01/walnuss-tomaten-pasta>



© WildesGeschnetzel.de