

Pikante Walnuss-Tomaten-Spaghettini

Wer mag noch so gern Walnüsse wie ich? Ich finde, Walnüsse sind ein bisschen wie Käse. Sie machen fast jedes Gericht besser. Aber im Gegensatz zu Käse machen Walnüsse richtig was her. Sie haben was Elegantes und verleihen dem Gericht eine bissfeste Konsistenzkomponente. Also spart nicht mit den leckeren Nüsschen.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- frische Chili nach Wahl
- 3 EL Tomatenmark
- ca. 10 getrocknete Tomatenhälften
- 8 Walnüsse
- Oregano
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Zucker
- geriebener Parmesan
- 200 g Spaghettini (z.B. Barilla Nr. 1)

So geht's:

Scheidet die Zwiebel in Würfel und dünstet sie in einer Pfanne mit wenig Öl an. Hackt so viel von der Chili, dass die Soße am Ende leicht scharf wird – und eurem Geschmack entspricht. Gebt sie ebenfalls in die Pfanne. Wenn die Zwiebeln glasig sind, rührt ihr das Tomatenmark und etwa 300 ml heißes Wasser unter.



Hackt die getrockneten Tomaten und rührt sie unter die Soße. Würzt sie mit Oregano, Salz und Pfeffer. Gebt auch den Zucker hinzu. Lasst die Soße für einige Minuten köcheln, bis eine schöne Konsistenz entsteht. Dann rührt ihr die in Stücke gebrochenen Walnüsse unter.

Kocht währenddessen die Spaghettini – das sind ganz dünne Spaghetti – nach Packungsanleitung in Salzwasser. Gießt sie ab, hebt ein wenig des Nudelwassers auf und gebt beides in die Pfanne. Rührt die Nudeln zusammen mit dem Parmesan unter die Soße und verteilt sie auf zwei Tellern. Guten Appetit.

Ernährungsinfo:

Walnüsse sind meine Lieblingsnüsse! Klar, haben sie mit 690 kcal pro 100 Gramm eine ganze Menge Energie. Aber hier braucht man beim Naschen kein besonders schlechtes Gewissen haben. Denn Walnüsse bestehen zur Hälfte aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die der Körper für die Herstellung von Gehirn- und Nervenzellen benötigt, aber nicht selbst bilden kann. Außerdem sind sie reich an Vitamin C und E. Sie gehören zu den Eisenreichen Lebensmitteln und enthalten außerdem viel Calcium und Magnesium.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 575 kcal
- Protein: 22 g
- Kohlenhydrate: 83 g
- Fett: 16 g