

Italienische Rezepte

Bandnudeln mit Walnußsauce

Gattung: Bandnudel, Italien, Nudel, Walnuß

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

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 darunter rühren.

Die Walnussmasse in eine große Schüssel geben und tropfenweise das Olivenöl unterrühren. Das muss ganz langsam geschehen, weil die Sauce sonst gerinnen könnte. Die Bandnudeln kochen und kalt abbrausen. Die kalte Sauce dazu servieren und mit gehackten Basilikumblättern (Petersilie) bestreuen. Pro Person 1300 Kalorien = 5300 Joule.

Extra-Tipp:

Eine schlankere Version: 1 Pfund Zucchini in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden, in Öl Portionsweise 6 Minuten braten. Danach fein gehackten Knoblauch und Zwiebel dünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Basilikum und Petersilie (1:2 TL.) frisch und klein gehackt noch 2 Minuten mit braten und mit Zucchini unter die Nudeln mischen.