

Wirsing-Walnuss-Pasta in cremiger Mascarponesauce

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

500 g Tortiglioni
600 g Wirsing
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 ml Wasser
350 g Mascarpone
Salz, Pfeffer
1/2 Teelöffel geriebene Muskatnuss
100 g Walnüsse

Früher habe ich nur die Nase gerümpft, wenn es **Wirsing** gab. Heute liebe ich ihn. Meine anfängliche Skepsis liegt vielleicht auch darin begründet, dass ich die zahlreichen Zubereitungsmöglichkeiten des Kohlgemüses bei weitem unterschätzt habe.

Mittlerweile ist der Vitaminlieferant ein gern gesehener Gast in meiner Feierabendküche und versorgt mich dank Chlorophyll, Eisen, Phosphor, B-Vitaminen und vor allem Vitamin C mit reichlich Nährstoffen. Und das Beste: Er ist ebenso fix vorbereitet wie zubereitet und daher wie gemacht für schnelle Rezepte. In diesem Gericht wird er zu einer Pastasauce verarbeitet, die dank Mascarpone

wunderbar cremig ist und mit Walnüssen verfeinert wird.

- 1 -

Tortiglioni nach Packungsanleitung bissfest kochen.

- 2 -

Strunk vom Wirsing entfernen und die Blätter in dünne, fingerlange Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

- 3 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten anbraten. Wirsing dazugeben und weitere 8 Minuten mitbraten.

- 4 -

Pfanneninhalte mit 400 ml Wasser ablöschen. Mascarpone einrühren und die Sauce einreduzieren lassen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

- 5 -

Pasta abgießen und Sauce darüber gießen. Walnüsse grob hacken und über die Pasta streuen.