Zubereitungszeit:
45 Minuten

Vollkornnudeln mit Walnuss-Béchamel und Gemüse

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	506 kcal	Fett:	15,0 g
Eiweiß:	17,7 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,88 g
Kohlenhydrate:	81,0 g	ungesättige Fettsäuren:	11,12 g

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnussmilch
- 75 g Kalifornische Walnüsse
- 750 – 0 ml Wasser

Für die Béchamel
- 20 g Butter
- 20 g Weizenmehl
- 250 ml Walnussmilch
- Salz
- Pfeffer

Außerdem
- 400 g Vollkornpasta
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 200 g Babyspinat
- 200 g Cherrytomaten
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Walnussmilch die Walnüsse in eine Schüssel geben und das Wasser darüber gießen. In den Kühlschrank geben und die Nüsse über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Morgen die Walnüsse samt Wasser in einen Mixer geben und 60 Sekunden pürieren. Die Nussmilch durch einen speziellen Beutel oder durch ein sehr feines (sauberes) Küchentuch geben und die Milch auffangen.

2. Für die Béchamel die Butter in einen Topf geben und zerlassen, dann das Mehl hinzugeben und unterrühren. Die Walnussmilch in einem dünnen Strahl und unter stetigem Rühren zur Butter geben und glattrühren. Die Mischung aufkochen lassen, dann unter Rühren etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

3. In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Pasta darin al dente garen.

4. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Spinat und die Tomaten hinzugeben und alles einmal erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Pasta abgießen und mit der Béchamel vermengen. Das Gemüse unterheben, mit gehackten Walnüssen garnieren und servieren.

Tipp: Die restliche Walnussmilch in eine Flasche abfüllen und bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.