



# Cremige Walnuss-Pasta



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

|                |          |                              |        |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie:       | 768 kcal | Fett:                        | 25,3 g |
| Eiweiß:        | 28,3 g   | Davon gesättigte Fettsäuren: | 5,9 g  |
| Kohlenhydrate: | 104,4 g  | ungesättigte Fettsäuren:     | 19,4 g |

## Zubereitung:

1. Die Nudeln vorbereiten, die Petersilie hacken, die Zitrone reiben und auspressen.
2. Etwa fünf Walnuskerne fein hacken, den Rest der Walnüsse mit einer Prise Salz 3-4 Minuten pürieren, bis das austretende Walnussöl eine cremige Konsistenz ergibt.
3. Das Walnusspüree in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze nach und nach mit Milch verrühren, bis die gewünschte Konsistenz der Sauce erreicht ist.
4. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken, die Petersilie unterheben.
5. Die Nudeln abgießen und auf einem Teller anrichten, die Sauce darüber geben und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.
6. Nach Belieben mit frischen Kräutern, Kapern, Parmesan oder gebratenem Speck und Zwiebeln garnieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 250 g Nudeln
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 200 ml Milch oder Pflanzenmilch
- Etwas Schale und Saft einer Zitrone
- Salz & Pfeffer
- frische Petersilie

### Optional oder als Topping:

- frische Kräuter, gehackt
- Kapern
- gemahlener Parmesan
- gebratene Zwiebeln und Speckwürfel