

Pasta mit Rucola, Haselnüssen und Chorizo

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Rucola
500 g	Nudeln (z. B. Linguine)
75 g	Haselnüsse
150 g	Chorizo
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
50 g	Parmesan

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Rucola waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Haselnüsse grob hacken. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Einen großen Kochtopf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Pasta nach Packungsanweisung gar kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Währenddessen die Chorizo in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen.
- Knoblauch und Olivenöl zugeben und kurz anrösten. Mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Anschließend die Haselnüsse hinzugeben und anrösten, bis alle Zutaten schön Farbe bekommen haben.
- Soße, Rucola und Pasta miteinander vermengen.
- In tiefen Tellern anrichten, Parmesan darüberreiben und servieren.

Tipp:

Wer gerne mehr Soße haben möchte, gibt einfach noch etwas Olivenöl hinzu.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 265 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
532 kcal	29,5 g	43,9 g	25,5 g	271 mg