

Jacqueline Amirfallah Karotten- und Bandnudeln mit Parmesansauce

Mittwoch, 3. April 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Mediterran, Pasta

Zutaten:

3 Stängel	glatte Petersilie
1	Ei
200 g	Hartweizengrieß oder Hartweizenmehl (Semola)
100 g	Mehl
etwas	Salz
4	Möhren
1	Lorbeerblatt
1	Schalotte
4 EL	Butter
1 EL	Speisestärke (z.B. Maisstärke)
50 g	Sahne
50 g	Parmesan oder anderer ital. Hartkäse
1/2	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilienstängel beiseitelegen. Petersilienblätter mit dem Ei fein pürieren.
2. Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.
3. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
4. Möhren waschen, schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
5. Die Abschnitte und Schalen der Möhre mit den Petersilienstängeln in einen Topf mit ca. 250 ml Wasser geben, leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und dann bei kleiner Hitze zu einer Gemüsebrühe kochen.
6. Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.
7. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf 1/4 der Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Stärke darüber streuen, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb passiert dazu geben. Die Sauce sacht einige Minuten köcheln lassen.
9. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
10. Die Gemüsestreifen kurz im Nudelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen.
11. Parmesan fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Die Hälfte der übrigen Butter in kleinen Flöckchen zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermixen.
13. In einer breiten Pfanne oder Topf restliche Butter schmelzen, eine angedrückte Knoblauchzehe und etwas Zitronenabrieb zugeben. Nudeln und Gemüsestreifen in die Pfanne geben und darin warm schwenken.
14. Parmesan in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce geben und gut untermischen. Sauce mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

15. Vor dem Anrichten die Knoblauchzehe aus dem Nudelmix entfernen. Nudelmix anrichten, Parmesansauce angießen und alles servieren.

Pro Portion: 550 kcal/ 2290 kJ
63 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 26 g Fett