

Jacqueline Amirfallah
Linguine mit Petersilienwurzeln, Lauch
und Parmesan

Mittwoch, 18. Januar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Pasta

Zutaten:

Für den Nudelteig:

150 g	Weizenmehl (Type 405)
150 g	Hartweizengrieß oder -mehl (Semola)
1 Prise	Salz
1	Ei
3 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl

Für das Gemüse:

300 g	Petersilienwurzel
2 Stangen	Lauch
2 EL	Olivenöl
100 g	Parmesan
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

etwas Mehl zum Bearbeiten



Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, das Ei, Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, löffelweise noch etwas Wasser unterkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
3. Den geruhten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen und zu Linguine (dünne Bandnudeln) schneiden. Die Nudeln bis zum Abkochen auf einem sauberen, mit Mehl bestäubten Geschirrtuch luftig ausbreiten.
4. Die Petersilienwurzeln waschen, schälen. Petersilienwurzeln in lange feine Streifen schneiden.
5. Den Lauch putzen, waschen und in feine ca. 15 cm lange Streifen schneiden.
6. Für die Nudeln in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Gemüsestreifen darin andünsten.
8. Die Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen (da es frische Nudeln sind, geht es schnell).
9. Über die Gemüsestreifen in der Pfanne etwas Parmesan reiben und ca. 100 ml vom Nudelkochwasser zugeben, damit sich eine leichte Sauce bildet.
10. Die Nudeln abgießen, abtropfen und zum Gemüse in der Pfanne geben. Alles durchschwenken und abschmecken.
11. Die Nudeln auf Teller anrichten und grob geriebene Parmesanspäne darüber streuen.
Tipp: Käse bereits vorab reiben und die Rinde mit ins Nudelkochwasser geben, sie gibt ein fantastisches Aroma ab.

Pro Portion: 585 kcal/ 2440 kJ

76 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 20 g Fett