Tagliatelle

mit veganer Wirsing-Rahm-Sauce

- 25 min Zubereitungszeit
- 30 min Kochzeit
- 713 kcal pro Portion
- Mittel

Zutaten

2 Portionen

0,50	Kopf Wirsing
200 g	Tagliatelle
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
10	Cherrytomaten
4	Zweige Thymian
50 g	Walnusskerne
100 ml	Weißwein
200 ml	Hafer Cuisine
1 Tl	Speisestärke
1 Prise	Muskatnuss, gemahlen
2 El	Pflanzenöl zum Braten
1 Prise	Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Tagliatelle in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Min. leicht kochen. Anschließend abschütten.
2. Wirsing vom Strunk befreien und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einem großen Topf ca. 3–4 Min. leicht kochen. Anschließend abschütten und kalt abspülen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Tomaten abwaschen und halbieren. Thymian fein hacken. Walnusskerne grob zerhacken.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Walnusskerne, Thymian und Wirsing hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Hafer Cuisine hinzugeben und aufkochen. Speisestärke mit etwas Wasser zusammen in einer Tasse anrühren. Sauce damit andicken. Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Tagliatelle in der Sauce schwenken. Anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	500kJ /130kcal	2.748kJ /713kcal
Fett	4g	18g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Kohlenhydrate	20g	108g
davon Zucker	4g	18g
Eiweiß	3g	16g
Salz	1g	4g