

REZEPT-WETTBEWERB 2011

8. Platz

Samya Völker aus Otzberg

Mediterraner Wirsing mit Bandnudeln

schnell gemacht

Für 4 Portionen

**40 g Mandelstifte oder Pinienkerne ♦
500 g Wirsing ♦ Salz ♦ 100 g Zwiebeln
♦ 3 EL Olivenöl ♦ 50 g Rosinen ♦ 400 g
Bandnudeln ♦ 80 g Parmesan am Stück ♦
1 Bund Basilikum ♦ schwarzer Pfeffer**

1. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und zur Seite stellen. Wirsing putzen, äußere Blätter abtrennen, waschen und dicke Rispen herausschneiden. Restlichen Kopf waschen, vierteln, Strunk herausschneiden. Wirsingblätter und -viertel quer in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. In einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Wirsing in Sieb abschütten und abtropfen lassen, dabei Kochwasser auffangen.

2. Nudeln im Wirsingwasser nach Packungsanleitung bissfest garen (ggf. mit Wasser auffüllen). Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Rosinen zufügen und mit ca. 100 ml Wasser



ablöschen. Wirsing zufügen und ca. 5 Minuten mit andünsten, von der Kochstelle nehmen.

3. Inzwischen Parmesan reiben, Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Nudeln abgießen, mit Wirsing vermischen und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan und Basilikum unterheben und mit Mandelstiften bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: 683 kcal, 2863 kJ, 28 g EW,
84 g KH, 23 g F, 7 BE

Dieses Rezept ergänzt den Beitrag „Die Gewinnerrezepte“ aus köstlich vegetarisch 4/11.

Impressum

köstlich vegetarisch - Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin ♦ **Objektleitung:** Manfred Ott ♦ **Chefredaktion:** Meike Körner
♦ **Redaktion:** Anna Plumbaum ♦ **Fotos:** Anna Plumbaum ♦ **Herausgeber:** go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529
Waldems-Esch ♦ **Rechtliches:** Dieses Rezept und all seine Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die
Vervielfältigung als Ganzes oder in Teilen – auch elektronisch – ist verboten und bedarf der schriftlichen Zustimmung des Verlags.