

Linguini mit Kohlrabiwürfel-Soße



Zutaten für 4 Personen

320 g Linguini oder feine Fadennudeln

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe

1 kg junge Kohlrabi

1 EL Rapsöl
125 ml Wasser

200 g saure Sahne
(10% Fett)
100 g Kräuterfrischkäse
(Rahmstufe)

Salz
Pfeffer
Currypulver

2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Die Nudeln nach Vorschrift garen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Kohlrabi waschen, schälen und ebenfalls in feine Würfelchen schneiden (Schnittkanten etwa ½ cm).

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten, mit Wasser ablöschen.

Die Kohlrabiwürfel zugeben und zugedeckt 5 Minuten garen lassen.

Die saure Sahne und den Kräuterfrischkäse miteinander vermischen und unter das Kohlrabigemüse rühren.

Mit Salz, Pfeffer und Currypulver kräftig abschmecken.

Alles nochmals kurz aufkochen lassen.

Das Kohlrabigemüse unter die gegarten Nudeln mischen.

Vor dem Servieren die gewaschenen und klein geschnittenen Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Angaben pro Portion

Energie 531 kcal

Fett 19,0 g

Kohlenhydrate 69,6 g

Eiweiß 19,0 g

Ballaststoffe 8,4 g

Tipps

Beim Kauf von Kohlrabi auf kleine, zarte Ware achten. Große Früchte sind gelegentlich holzig und schmecken unangenehm „kohlig“.

Frisch gehackte Kräuter lassen sich hervorragend in Portionsgröße einfrieren. Damit haben Sie das ganze Jahr über einen Vorrat für Ihre eigene Frischkäsezubereitung.