

Tagliatelle mit Chimichurri-Rapsöl-Sauce und Spargelbrokkoli

Zutaten für 4 Portionen:

Sauce

50 g Walnusskerne

Salz

4 EL Rapsöl

1 kleine rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2-3 EL Rotweinessig

8 EL Rapsöl, kaltgepresst

1 TL Paprikapulver, edelsüß

½ TL Oregano, getrocknet

1/2 Bund Koriander

1/2 Bund Petersilie, kraus

4 Pimientos de Padron (grüne Bratpaprika), alternativ: 1/2 grüne Paprika

Nudeln

300 g Spargelbrokkoli, alternativ: Brokkoli

400 g Tagliatelle



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de



Und so geht's:

Sauce: Die Walnüsse grob zerhacken und in einer Pfanne mit 1 TL Rapsöl hellbraun rösten. Leicht salzen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln, salzen und mit Essig und kaltgepresstem Rapsöl verrühren. Paprikapulver und Oregano unterrühren. Die Kräuter waschen und gründlich trocknen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, fein schneiden und unter die Rapsöl-Mischung rühren. Pimientos halbieren, entkernen, fein würfeln und mit den Walnüssen ebenfalls unterheben. Die Sauce mit Salz und Essig kräftig abschmecken.

Nudeln: Stängel des Spargelbrokkoli evtl. mit dem Sparschäler schälen. Spargelbrokkoli waschen, trocken tupfen, längs halbieren, salzen, dann beiseitestellen.

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Restliches Rapsöl in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, den Spargelbrokkoli darin 4 bis 5 Min. braten, zwischendurch rühren. Nudeln abgießen, tropfnass und heiß mit der Sauce vermischen, Spargelbrokkoli vorsichtig unterheben und servieren.

Tipp: Die Sauce lässt sich sehr gut auch bereits am Vortag zubereiten – und wird noch besser, wenn sie etwas durchziehen kann.

Copyright: UFOP

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.