



Die kleine
Mühle



Vollkornnudeln

Mit Fenchel, Cherrytomaten und Rucola

30 Min.



- 8 EL BIO Raps-Kernöl
BRATEN & FRITTIEREN
- 250 g Vollkornnudeln (z.B. Spaghetti)
- 1 kleiner Radicchio
- 1 Fenchelknolle
- 200 g Rucola
- 8 Cherrytomaten
- 2 Chicorée
- 2 EL Puderzucker
- Saft von einer 1/2 Zitrone
- 2 EL Chardonnay-Essig
- frischer Rosmarin
- Salz, Pfeffer



Unsere Ölempfehlung:

Raps-Kernöl, zum Braten und Frittieren. Ein Spezialist für heiße Sachen!

Diese spezielle Raps-Kernöl erfüllt höchste Ansprüche an Hitzestabilität und Genuss. Mit seinem extra milden Geschmack kommt der natürliche Eigengeschmack des Bratguts optimal zur Geltung. Es ist reich an Ölsäure, sodass damit besonders lange stabil gebraten werden kann.



DE-ÖKÖ-003
Nicht-EU-Landwirtschaft



Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Radicchio und Fenchel putzen, vierteln, den Strunk entfernen, und in feine Streifen schneiden.
3. Beides in einem Topf mit 4 EL BIO Raps-Kernöl ca. 5-6 Min. andünsten.
4. Mit den Nudeln, dem Essig und dem Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt den grob zerkleinerten Rucola dazugeben sowie die in Viertel geschnittenen Cherrytomaten. Alles noch mal erhitzen.
5. Chicorée putzen, längs vierteln und in einer Pfanne mit 2 EL Raps-Kernöl von allen Seiten anbraten. Mit Puderzucker bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen. Schmoren bis der Zucker karamellisiert.
6. Das Nudelgericht mit dem Chicorée auf Tellern anrichten, mit Raps-Kernöl beträufeln und mit dem gehackten Rosmarin bestreuen.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Genießer-Tipp: Zubereitet mit Spirelli-Nudeln und abgerundet mit etwas Parmesan lässt sich dieses Gericht gekühlt auch wunderbar als Nudelsalat genießen.

Nährwertangaben pro Portion:

472 kcal, 12 g Eiweiß, 22 g Fett, 49 g Kohlenhydrate (3,5 BE)



DE-ÖKÖ-003
Nicht-EU-Landwirtschaft