

Rezept

Orangen-Cashew-Nudelpfanne

Ein Rezept von Orangen-Cashew-Nudelpfanne, am 27.04.2024

Zutaten

150 g Bandnudeln	Salz
40 g Cashewnüsse	1 kleine Stange Lauch
1 Bio-Orange	250 g frischer Blattspinat (oder ca. 150 g TK)
2 EL Rapsöl	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1-2 EL frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln in gesalzenem Wasser nach Packungsangabe al dente kochen; dann abgießen und abtropfen lassen. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen.
2. Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. In 5 cm lange Stücke und diese längs in Streifen schneiden. Orange waschen, die Schale dünn abreiben, die Frucht bis aufs Fruchtfleisch schälen. Die Orange in Viertel, diese quer in schmale Scheiben schneiden, dabei den Saft auffangen. Den frischen Spinat waschen und putzen.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lauchstreifen darin anbraten, Spinat dazugeben (TK gefroren) und zusammenfallen lassen. Mit der Orangenschale, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Flüssigkeit bei großer Hitze einkochen lassen.
4. Orangenstückchen, Saft, Cashews und Nudeln unter das Gemüse mischen. Mit Parmesan bestreut servieren.