

Rezept

Pasta mit Bärlauch und Tomaten

Ein Rezept von Pasta mit Bärlauch und Tomaten, am 01.07.2026

Zutaten

| | | |
|----------------|-------|-----------------------------------|
| Salz | 500 g | Pasta (z. B. Gnocchetti, Fusilli) |
| 2 Schalotten | 400 g | Kirschtomaten |
| 100 g Bärlauch | 2 EL | Olivenöl |
| ½ Zitrone | | Pfeffer |
| 2 EL Hanfsamen | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 9 g F, 15 g EW, 93 g KH

Zubereitung

1. Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanweisung darin bissfest kochen.

2. Inzwischen die Schalotten schälen und fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Bärlauch gründlich waschen und trocken tupfen, das Ende vom Stiel entfernen und die Blätter in grobe Streifen schneiden.

3. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. einkochen lassen. Die Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit dem Bärlauch zu den Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. In die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die Pasta in einer Schüssel anrichten und mit den Hanfsamen garnieren.