

Rezept

Pasta mit Lauch, Orangen und Krabben

Ein Rezept von Pasta mit Lauch, Orangen und Krabben, am 26.04.2024

Zutaten

150 g Farfalle	Salz
1 Stange Lauch (ca. 230 g)	1 Bio-Orange
2 EL Rapsöl	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	100 g Krabben (aus dem Kühlregal)
1-2 EL Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 490 kcal, 15 g F, 25 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Farfalle in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, beiseitestellen. Den Lauch putzen und gründlich waschen. In 5 cm lange Stücke und diese längs in Streifen schneiden. Orange waschen, Schale abreiben. Die Frucht bis aufs Fruchtfleisch schälen. Orange in Viertel und diese quer in Scheiben schneiden. Saft auffangen.
2. Das Öl erhitzen, Lauch darin unter rühren ca. 4 Min. braten. Mit Orangenschale, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Krabben abtropfen lassen. Krabben, Orange, Saft, Parmesan und Nudeln untermischen.