

## Rezept

# Pasta mit Schwarzwurzeln und Orange

Ein Rezept von Pasta mit Schwarzwurzeln und Orange, am 30.03.2023

## Zutaten

<b>1</b> Bio-Orange	<b>2 EL</b> Kalamata-Oliven
<b>½ Bund</b> Petersilie	<b>1</b> Zwiebel
<b>3 EL</b> Essig	<b>500 g</b> Schwarzwurzeln
<b>3 EL</b> Olivenöl	Salz
<b>250 g</b> kurze Pasta (z. B. Penne)	<b>200 ml</b> Pflanzensahne (Hafer cuisine)
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 860 kcal, 37 g F, 18 g EW, 107 g KH

## Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder mit einem Sparschäler möglichst dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft der Orange auspressen, abmessen und mit Wasser auf 250 ml auffüllen. Die Hälfte der Orangenzesten und die Oliven fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und in einem Schüsselchen mit der Oliven-Orangen-Mischung verrühren.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Essig in eine große Schüssel mit kaltem Wasser geben. Die Schwarzwurzeln gründlich unter Wasser abbürsten, putzen und schälen. Die Stangen schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und sofort in das Essigwasser geben, damit sie sich nicht dunkel verfärben.
3. Das Öl in einer weiten und tiefen Pfanne erhitzen, die Schwarzwurzeln hineingeben, salzen und bei großer Hitze ca. 5 Min. anbraten, bis sie etwas braun werden. Die Hitze herunterschalten, die Zwiebel zugeben und 3 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit dem Orangensaft ablöschen, die übrigen Orangenzesten zugeben und das Gemüse bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
4. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Pasta darin nach Packungsanweisung sehr knapp gar kochen - sie soll noch einen leicht festen Kern haben. 1 Kelle Nudelwasser zum Gemüse geben, die Pasta abgießen und mit der Pflanzensahne ebenfalls zum Gemüse geben. Alles weitere 2-3 Min. unter Rühren köcheln lassen, bis die Pasta gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Oliven-Orangen-Gremolata bestreut servieren.