

Rezept

Vollkornnudeln mit Zwiebel-Lauch-Ragout

Ein Rezept von Vollkornnudeln mit Zwiebel-Lauch-Ragout, am 20.04.2024

Zutaten

Für die Nudeln:

2 rote Zwiebeln
1 TL Rapsöl
50 ml roter Traubensaft
1 Msp. gemahlene Nelken
Salz
1 TL Honig

1/2 Stange Lauch
80 g Rinderhackfleisch
100 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Zimtpulver
Pfeffer
100 g Vollkorn-Nudeln

Für den Salat:

50 g Maiskörner (aus der Dose)
1 TL Senf
1 TL Rapsöl
Salz

100 g Eisbergsalat
1 EL Weißweinessig
1 EL TK-Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 13 g F, 19 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Für die Nudeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, auch zwischen den Blattschichten, dann quer in dünne Streifen schneiden.
2. In einem Topf das Rapsöl erhitzen. Darin das Rinderhack bei starker Hitze ca. 8 Min. anbraten oder bis alle Flüssigkeit verdunstet ist und das Fleisch zu bräunen beginnt. Die Zwiebeln und den Lauch dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Mit Traubensaft und Gemüsebrühe aufgießen, mit Nelke, Zimt, Salz, Pfeffer und dem Honig würzen. Das Ragout abgedeckt 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. In der Zwischenzeit in einem weiteren Topf ca. 1/2 l Wasser zum Kochen bringen und salzen. Darin die Vollkornnudeln nach Packungsanweisung al dente garen. Dann die Nudeln abgießen.
4. Während das Ragout und die Nudeln kochen, für den Salat die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Den Eisbergsalat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Beides in einer Schüssel vermischen. Senf, Essig, Öl und Petersilie zu einem Dressing verrühren, mit Salz abschmecken.

5. Den Salat mit dem Dressing anmachen und auf Schälchen oder Teller verteilen. Vollkornnudeln in tiefen Tellern anrichten und das Zwiebel-Lauch-Ragout darübergeben. Die Pasta und den Salat zusammen servieren.