



Artischockenpasta mit Walnüssen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Artischockenherzen	500 g
Bio Zitronen	1 St.
Aglie e Olio Gewürz	1 TL
Salz	
Olivenöl	2 EL
Farfalle	500 g
Walnuskerne	5 EL
Butter	4 EL
Basilikum, frisch	20 g
Mozzarella	1 St.

Zubereitung

1. Ofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Artischockenherzen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Artischockenherzen, Zitronenabrieb, Aglio e Olio Gewürz, etwas Salz und 2 EL Olivenöl gründlich mischen. Alles auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Gemüse hin und wieder wenden.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Farfalle ins siedende Salzwasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. al dente kochen. Farfalle anschließend in ein Sieb abgießen, dabei ca. 1 Tasse Kochwasser auffangen.
4. Inzwischen Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen, Walnüsse zugeben und mit etwas Salz ca. 2–3 Min. goldbraun rösten. Walnüsse samt Butter in einer Schüssel beiseitestellen.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. Mozzarella abgießen und grob mit den Händen zerzupfen.
6. Artischockenherzen aus dem Ofen nehmen und im Topf mit Farfalle und Butter-Nuss-Mix mischen. Falls notwendig zum Auflockern etwas vom Pastawasser unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Artischockenpasta mit Walnüssen auf Tellern anrichten und mit Mozzarella und Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	805 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	30 g