

März 2011

Hausgemachte Basilikum-Nudeln mit Rukola

Rezept für 2 Personen

½ Bund Basilikum

150 g Mehl

2 kleine Eier

½ Bund Rukola

25 g getrocknete Tomaten in Öl

4 mittelgroße Champignons

1 Knoblauchzehe

25 g Parmesan, frisch gerieben

Salz, rosa Pfeffer

Zubereitung

Basilikumblätter von den Stielen zupfen, fein hacken. Mit Mehl, Eiern und 1 Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten, zu einer Kugel formen und in ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Teig auf bemehlter Fläche sehr dünn ausrollen, zusammenschlagen und in lange, etwa 2 cm breite Bandnudeln schneiden. Kurz antrocknen lassen. In reichlich kochendem Salzwasser in ca. 8 Minuten al dente garen.

Rukola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Champignons in feine Scheiben schneiden. 1 EL Tomatenöl erhitzen, Pilze darin anbraten. Knoblauch dazu pressen und würzen. Tomaten würfeln und unterheben.

Quelle:

PfundsFIT

Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6