

Vollkornnudeln mit Wirsing und Nüssen

Gesamtzeit **25 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.322 kJ / 794 kcal

Fett: **45 g** Eiweiß: **24,5 g**
Kohlenhydrate: **68 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

4 EL	Olivenöl
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
0,5	Zitrone (für Saft)
1 TL	geriebene Zitronenschale
1 Bund	Petersilie
2 Prisen	schwarzer Pfeffer
150 g	Vollkorn-Fusilli-Nudeln
300 g	Wirsing
2	Knoblauchzehen
200 g	Kirschtomaten
80 g	Walnüsse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

3 EL Olivenöl - **2 EL** Kikkoman natürlich gebaute salzreduzierte Sojasauce - **0,5** Zitrone (für Saft) - **1 TL** geriebene Zitronenschale - **1 Bund** Petersilie - **2 Prisen** schwarzer Pfeffer

Die Petersilie fein hacken, einen Stängel zum Garnieren aufbewahren. Mit den restlichen Zutaten mischen und beiseitestellen.

Schritt 2

150 g Vollkorn-Fusilli-Nudeln - **300 g** Wirsing - **2** Knoblauchzehen - **200 g** Kirschtomaten - **80 g** Walnüsse - **1 EL** Olivenöl

Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Die Walnüsse rösten. Wirsing zerkleinern, Knoblauch fein hacken und Tomaten halbieren. Wirsing in Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Sobald er anfängt weich zu werden, Knoblauch, Tomaten und Walnüsse hinzufügen. Weitere 2 bis 3 Minuten braten.

Schritt 3

1 Stängel Petersilie
Das Gemüse mit den Nudeln und der Petersiliensauce vermischen. Mit Petersilie garnieren.