



Datum : 17.03.2016

Frühlingswiesen - Nudeln

mit Wildkräutern und Zucchini, vegetarisch, auch als lauwarmer Salat lecker



Zutaten

500 g **Nudeln, z. B. Spirelli oder Penne**

2 kleine **Zucchini, insgesamt etwa 300-400 g**

2 EL **Olivenöl, zum Braten**

1 Handvoll **Giersch, auch Geißkraut genannt**

1 Handvoll **Kräuter, gemischte Wildkräuter ***

2 EL **Bärlauch -Paste (oder 1 EL gehackter Bärlauch + 1 EL Öl)**

3 EL **Crème fraîche oder Schmand**

n. B. **Salz und Pfeffer**

Muskat

n. B. **Parmesan, frisch gerieben ODER:**

100 g **Feta-Käse, bis 150 g**

GARTENBAUVEREIN TODTENWEIS

86447 Todtenweis 1.Vorsitzender Martin Brugger, An der Moosleite 15
Tel. 08237/1889 E-Mail: mm.Brugger@Kabelmail.de



Datum : 17.03.2016

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 25 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Die Kräuter waschen, verlesen und zerschneiden und die Zucchini klein würfeln.
Nun die Nudeln mit etwas Salz ins kochende Wasser geben. Die Zucchini im Öl ringsherum braten. Wenn die Nudeln fast fertig sind, die Kräuter, die Bärlauch-Paste und die Creme fraiche mit etwas vom Nudelkochwasser zu den Zucchini geben, kurz durcherhitzen und alles abschmecken.

Die abgegossenen Nudeln mit der Zucchini-Kräuter-Sauce mischen und mit geriebenem Parmesan oder auch mit zerbröckeltem Feta servieren.

Nimmt man anstelle von Creme fraiche und Nudelkochwasser lieber einen kräftigen Schuss Weißwein, kann man das Gericht auch lauwarm als Nudelsalat genießen. Wer es etwas bunter mag, brät mit den Zucchiniwürfeln noch einige rote Paprikawürfeln (etwa von 1/4-1/3 Paprikaschote).

Die Teller oder Anrichteschüssel kann man mit Blüten von Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut, Hornveilchen o. ä. sowie mit Kräuterstängeln ausdekorieren.

* z. B. Blätter von Löwenzahn, Schafgarbe, Taubnessel, Brennessel, Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut, Gundermann, ...

Quelle: <http://www.chefkoch.de/rezepte/1868291303312111/Fruhlingswiesen-Nudeln.html>