

Natürlich grün: Bandnudeln mit Butter, Lauch, Erbsen und Kürbiskernen



Grüne Vielfalt

Das heutige Gericht leuchtet in grüner Farbe, wenn sattgrüne Bandnudeln sich mit süßen Erbsen und cremigen Frühlingszwiebeln zu einem herrlich cremigen Ensemble vereinen. Obendrauf kommen geröstete Kürbiskerne, die für einen feinen Biss und nussige Würze sorgen. Wer möchte, kann natürlich herzhaften Käse auf die Pasta reiben. Also, ein schnelles Wohlfühlgericht mit wenigen Zutaten, aber vollem Geschmack.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für „**Grüne Bandnudeln mit Butter, Lauch, Erbsen und Kürbiskerne**“.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 500 grüne Bandnudeln (z.B. mit Spinat)
- 400g tiefgekühlte Erbsen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 50g Kräuterbutter
- Öl zum Braten
- 100ml Gemüsebrühe oder etwas Nudelwasser
- (Kräuter-) Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss (nach Geschmack)
- 2–3 EL Kürbiskerne

- Frischer Zitronenabrieb (unbehandelte Zitrone) und/oder ein Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Erbsen antauen lassen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne mit 2 EL Öl 3-4 Minuten rösten, bis sie aufplatzen. Dann beiseitestellen.

Die Bandnudeln nach Packungsangaben in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Etwas Nudelwasser auffangen und die Nudeln abgießen.

Für die Soße in einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Erbsen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe oder einem kleinen Schuss Nudelwasser ablöschen. Kräuterbutter zugeben und mit (Kräuter-) Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die tropfnassen Nudeln zur Soße geben, alles gut vermengen. Nach Belieben mit Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Nudeln auf tiefe Teller verteilen und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Tipp: wer möchte, krönt das Gericht mit frisch geriebenem Hartkäse und etwas Kürbiskernöl.