



# Penne mit Wintergemüse und Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

|                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| Energie: 723 kcal/ 3028 kJ | Fett: 45 g                          |
| Eiweiß: 30 g               | Davon gesättigte Fettsäuren: 11,6 g |
| Kohlenhydrate: 48 g        | ungesättigte Fettsäuren: 33,4 g     |

**Zubereitungszeit:**  
ca. 35 Minuten

## Zubereitung:

1. Die Walnüsse bei 150 Grad (Gas: Stufe 1, Umluft:130 Grad) für 10 Minuten im Backofen rösten und abkühlen lassen. Anschließend klein hacken.
2. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe ca. eine Minute erwärmen. Olivenöl in die Pfanne gießen und verteilen. Die Zwiebeln hinzugeben, die Temperatur erhöhen und die Zwiebeln auf hoher Stufe zwei Minuten anbraten. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Zwiebeln für ca. weitere fünf Minuten glasig dünsten, dabei häufig umrühren.
3. Nach und nach das Gemüse in kleinen Portionen hinzugeben, jede neue Portion in der Pfanne leicht salzen. Sobald das Gemüse kocht, mit einer Zange die Blätter umdrehen, sodass die bereits garen Blätter zuoberst liegen.
4. In der Zwischenzeit einen großen Topf die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen.
5. Wenn die Pasta al dente ist, im Sieb abtropfen lassen und dann in die Pfanne zu dem gekochten Gemüse geben. Mit einer Zange alles gut verteilen und den zerkrümelten Feta hinzugeben. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Walnüssen bestreuen und heiß servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 130 g kalifornische Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 3 große Bündel frisches grünes Gemüse, ggf. entstielt und grob geschnitten, z.B. Grünkohl, Mangold oder Pak Choi
- 1/2 TL Salz (je nach Geschmack evtl. mehr)
- 220 g Vollkornnudeln
- 200 g zerkrümelter Feta-Käse (je nach Geschmack evtl. mehr)
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz