

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats August 2023

Zitronen-Linguine mit Rucola

Zutaten für 2 Personen:

200 g Linguine
Salz
1 rote Paprika
100 g Rucola
½ Bio Zitrone
½ Zehe Knoblauch
1,5 EL Olivenöl
Pfeffer



Zubereitung:

1. Linguine nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.
2. Paprika waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Zitrone unter heißem Wasser waschen, gut abtrocknen und anschließend die Schale abreiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Öl erhitzen und Paprika sowie Knoblauch anschwitzen.
4. Nudeln abgießen, 200 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln mit dem aufgefangenen Wasser in die Pfanne geben und mit dem Paprika vermischen.
5. Rucola und abgeriebene Zitronenschale unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. **Guten Appetit!**



Nährwerte pro Portion

Kalorien	463 kcal
Kohlenhydrate	82,2 g
Eiweiß	14,8 g
Fett	9,3 g
Arbeitszeit	ca. 25 Minuten