



---

## Gesunde Küche - Nudeln und Wirsing

### Zutaten für 4 Personen

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Thymian oder TK-mediterrane Kräuter  
½ Kopf Wirsing (ca. 500 g)  
200 g Champignons  
100 g Kirschtomaten  
500 g Vollkornnudeln (Farfalle, Penne etc.)  
Meersalz, Olivenöl, Pfeffer

400 g stückige Tomaten in der Dose  
200 g Creme fraiche (vegane Alternative: nach deiner Wahl, bspw. Haferjogurt)  
nach Geschmack: Tabasco, gehobelter Parmesan

### Zubereitung

Alle Gemüsesorten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.  
Die Kräuter ebenfalls vorbereiten.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit Knoblauch glasig dünsten. Den Wirsing und die Pilze dazugeben und leicht anbraten.

Die stückigen Tomaten sowie die Kräuter hinzufügen, leicht köcheln lassen.

Die Nudeln nach Packungsanleitung bitte al dente kochen.

Die Creme fraiche (Alternative) unterrühren, Kirschtomaten hinzu geben, erhitzen. Die Soße abschmecken mit Meersalz, Pfeffer und eventuell Tabasco.

Nun gibst du die Nudeln auf eine große Servierplatte und hebst den Wirsing-Tomaten-Mix vorsichtig unter.

Mit gehobeltem Parmesan bestreuen und gleich servieren.

... schmackofatz gut.

Nährwerte emotional und geschmacklich gut verpackt ... geht doch!



Für die vegane Variante ändere folgende Zutaten:

Anstatt Creme fraiche lieber Creme Cuisine Soja oder Hafer verwenden, anstelle des Parmesan nimm angeröstete Mandeln oder Pinienkerne.

Und wenn du gar keine Tomaten verträgst, wegen des Histamingehalts, setze gleich auf Creme Cuisine und Zucchinistücke, als Topping geröstete Cashewkerne.

Knoblauch und Zwiebel lassen sich auch durch fein geschnittene Lauchringe ersetzen. Greife auch gerne zu Linsen- oder Kichererbsennudeln.

Es gibt immer Alternativen! Wenn ich dir helfen kann, frage gerne nach.

Hab Spaß an gesunder Küche und lass sie dir schmecken.

Gerda, dein Ernährungscoach