



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Tortellini in Zucchini-Sahne mit Pistazienkernen

- ✚ 500 g. frische Tortellini nach Wahl.
(Gemüse, Fleisch oder Pilzfüllung.)
- ✚ 1 kl Zucchini
- ✚ 1 kl Zwiebel
- ✚ 1 Knoblauchzehe
- ✚ 1 EL Olivenöl
- ✚ 30 Gr. Pistazienkerne geschält.
- ✚ 0,2l Sahne oder Soya- Sahne
- ✚ Salz, Pfeffer, Muskat,
- ✚ 1 TL. Kerbel und Oregano
- ✚ 1/2 Zitrone
- ✚ 20 Gr. Parmesan frisch gerieben



Zubereitung:

- ✚ Die frischen Tortellini in Salzwasser kochen und anschließend in einem Sieb abgießen.
- ✚ Die Pistazienkerne grob hacken und in einer großen Pfanne anrösten.
- ✚ Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Olivenöl zu den gerösteten Pistazienkernen geben und anbraten.
- ✚ Dann wird die Zucchini mit einer Reibe in grobe Streifen gerieben und mit angebraten. Das Ganze wird jetzt mit dem Saft der Zitrone abgelöscht und mit der Sahne und den Gewürzen und Kräutern aufgegossen.
- ✚ Die Sauce etwas reduzieren lassen und anschließend die Tortellini unterheben.