

*Guten  
Appetit!*

### Pasta in Stielmus-Sahnesoße



Zutaten für 2 Personen:

200g Pasta

500g Stielmus

250ml Sahne (o. Sojasahne zum Kochen)

2 Knoblauchzehen

1 EL Bohnenkraut (gehackt)

Etwas Saft und Abrieb einer Zitrone

Salz und schwarzer Pfeffer

2 EL Walnüsse

Pasta in Salzwasser al dente kochen.  
Stielmus gründlich waschen und die Stiele  
und das Grün grob in Stücke schneiden.

Stielmus in eine beschichtete Pfanne  
geben und vorsichtig mit etwas Öl oder  
Wasser gar dünsten.

Wenn das Gemüse die gewünschte  
Konsistenz erhalten hat, den Knoblauch  
schälen, pressen, dazu geben und kurz  
mitdünsten.

Danach mit der Sahne ablöschen und mit  
den Gewürzen, Salz und Zitrone  
abschmecken.

Die fertige Pasta in der Soße schwenken  
und anschließend auf einem Teller  
anrichten.

Nun die Walnüsse hacken, über die Pasta  
streuen.