

Kochen mit babyclub.de

Nudeln in Walnusssoße

Im letzten Schwangerschaftsdrittel, vor allem im letzten Schwangerschaftsmonat erfolgt die Gehirnreifung und Ausreifung der Sehkraft des Babys. Dafür sind besonders die Omega-3-Fettsäuren notwendig, die in den Walnüssen und dem Rapsöl stecken. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren steigern die Intelligenz des Babys, helfen ein niedriges Geburtsgewicht zu verhindern und beeinflussen den Schwangerschaftsverlauf insgesamt positiv. Petersilie und Vollkornnudeln liefern außerdem wichtige B-Vitamine, die für das Wachstum des Babys notwendig sind.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 250 g Weizen-Vollkorn Spirelli
- 2 EL Rapsöl
- ½ rote Zwiebel
- 1 TL Chiliflocken
- 60 g Walnüsse
- 150 ml Wasser
- 30 ml Weißweinessig
- 1 TL Petersilie
- Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zum Anrichten:

- Walnüsse
- zerkrümelter Feta

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Zwiebeln mit Rapsöl im Topf anbraten.
3. Chiliflocken und Walnüsse zu den Zwiebeln in den Topf geben und kurz mitanbraten. Danach mit Wasser und Weißweinessig ablöschen.
4. Die Soße pürieren und mit Petersilie sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die abgekochten Nudeln mit der Soße servieren und mit Walnüssen sowie zerbröseltem Feta bestreuen.

Guten Appetit