

Rezept „Guten Morgen Österreich“

## **Linguine mit schwarzem Knoblauch, geschmorter Paprika und Bärlauch**

KOCHEN MIT ROBERT LETZ

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 400g Linguine
- 4 Stück rote Spitzpaprika
- 2 Knollen schwarzer Knoblauch
- frischer Bärlauch
- Parmesan gerieben
- Olivenöl

### **Zubereitung:**

Die Paprika waschen, halbieren, Stiele und Kerne entfernen und bei 230° im Backrohr braten bis sie schwarz sind, danach die Haut abziehen und in Streifen schneiden.

Die Linguine in reichlich Salzwasser kochen.

Den schwarzen Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Paprika in Olivenöl anschwitzen. Geschnittenen Bärlauch und die Nudeln begeben, alles gut durchschwenken, anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

*Schwarzer Knoblauch verbessert die Herz-Kreislauf Gesundheit, senkt den PSA Wert, hilft gegen Arteriosklerose und schützt die Leber vor Giftstoffen.*

*Beim Fermentieren entstehen Probiotika, die gut für die Darmflora und das Immunsystem sind.*