Rezept

Spaghetti mit Kürbiskern-Kräuter-Pesto

Ein Rezept von Spaghetti mit Kürbiskern-Kräuter-Pesto, am 28.04.2024

Zutaten

1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Kürbiskerne
2 EL	Kürbiskernöl
	Salz
160 g	Spaghetti
2	Knoblauchzehen
40 g	geriebener Parmesan
2 EL	Rapsöl
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen, gut trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten.

2. Vom Parmesan 2 TL beiseite stellen. Restlichen Parmesan, Petersilie, Knoblauch und Kürbiskerne im kleinen Mixaufsatz oder mit dem Stabmixer zerkleinern.

3. Beide Öle nach und nach im feinen Strahl zugießen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. 2 EL Kochwasser unter das Pesto rühren. Die Spaghetti mit dem Pesto anrichten. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen.