

Rezept

Dinkelnudelsalat mit Anti-Aging-Pesto

Ein Rezept von Dinkelnudelsalat mit Anti-Aging-Pesto, am 29.03.2023

Zutaten

je 1/2 Bund Schnittlauch und Petersilie	1/2 Kästchen	Kresse
3 Frühlingszwiebeln	2	Knoblauchzehen
1 reife Avocado		je 2 EL Orangensaft, Limettensaft und Apfelessig
1 1/2 EL helle Misopaste (fermentierte Sojabohnenpaste, aus dem Asien- oder Bioladen)	1 EL	Olivenöl
		Salz
		getrocknete Chiliflocken
200 g bissfest gegarte Dinkel-Rigatoni		je 2 EL geröstete Sesamsamen und frische Radieschensprossen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 860 kcal

Zubereitung

1. Schnittlauch und Petersilie waschen und trockenschütteln, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilienblättchen fein hacken. Die Kresse mit einer Schere aus dem Kästchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen, die Hälften schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
2. Avocado und die Hälfte der Kräuter und Frühlingszwiebeln mit Orangen- und Limettensaft, Essig, Knoblauch, Misopaste und Öl fein pürieren. In einer Schüssel mit Salz und Chiliflocken abschmecken.
3. Nudeln zum Avocadopüree geben, alles gut vermischen und nochmals abschmecken. Zum Servieren in eine neue Schüssel umfüllen und mit den restlichen Kräutern und Frühlingszwiebelringen, den gerösteten Sesamsamen und den Sprossen anrichten.