

Rezept

Gemüse-Spaghetti mit Pesto

Ein Rezept von Gemüse-Spaghetti mit Pesto, am 27.04.2024

Zutaten

| | |
|--|---|
| 50 g Pinienkerne | 1 großes Bund Basilikum |
| 6 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 1 Zucchini |
| 1 kleine längliche rote Paprikaschote | 1 kleine längliche gelbe Paprikaschote |
| 400 g Spaghetti | Salz |
| 100 g Vollkorntoast | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten, dann herausnehmen und 1 EL Kerne beiseitelegen. Die Basilikumblättchen abzupfen, grob hacken und mit den übrigen Pinienkernen und 4 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben, dann in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und längs ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
3. Für die Spaghetti in einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe al dente kochen.
4. Inzwischen das Toastbrot von der Rinde befreien und klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Brotwürfel bei starker Hitze unter Rühren braten, bis sie schön knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.
5. Das übrige Öl in die Pfanne geben. Die Gemüsestreifen hinzufügen, salzen und unter Rühren bei starker Hitze in 2 - 3 Minuten bissfest braten.
6. Das Pesto mit ein paar Esslöffeln des Nudelkochwassers in einer großen vorgewärmten Schüssel cremig rühren. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, ganz kurz abtropfen lassen und mit dem Gemüse in die Schüssel geben, mit dem Pesto verrühren. Auf Teller verteilen und vor dem Servieren mit den übrigen Pinienkernen und den Brotwürfeln bestreuen.