Rezept

# Gemüsespaghetti mit Bärlauch-Pesto

Ein Rezept von Gemüsespaghetti mit Bärlauch-Pesto, am 08.12.2025

## Zutaten

### Für die Gemüsespaghetti:

- **4** mittelgroße Möhren
- **1** Knoblauchzehe
- **250 g** Mozzarella
- **50 g** Reisnudeln
- **¼** Bio-Zitrone #
- **1 EL** Butter
- Pfeffer
- **2** mittelgroße Kohlrabi
- **4** getrocknete Tomaten
- **2 EL** Pinienkerne
- Meersalz
- **2 EL** Olivenöl
- **200 ml** Gemüsebrühe

### Für das Pesto:

- **1 Bund** Bärlauch
- **50 g** geriebener Parmesan
- Meersalz
- **50 g** gemahlene Mandeln
- **6 EL** Olivenöl
- Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Für die Gemüsespaghetti Möhren und Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten in schmale Streifen schneiden.

2. Mozzarella in 1 cm große Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

3. Öl und ½ EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Tomaten darin schwenken. Die Gemüsespaghetti zufügen und andünsten. Dann vorsichtig wenden, mit Brühe ablöschen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Zitronenschale und -saft zufügen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reisnudeln untermischen.

4. Für das Pesto Bärlauch waschen, trocken schütteln und die Stiele entfernen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Den Bärlauch in einem Standmixer fein zerkleinern. Mandeln und Parmesan untermischen und mit dem Olivenöl zu einer homogenen Masse verrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Gemüsespaghetti auf vier Tellern anrichten und mit Mozzarellawürfeln und Pinienkernen bestreuen. Mit dem Pesto servieren.