

Rezept

Lupinen-Nudeln mit Pesto und Tomaten

Ein Rezept von Lupinen-Nudeln mit Pesto und Tomaten, am 16.12.2025

Zutaten

Für die Nudeln:

300 g Dinkelmehl

1 TL Salz

Mehl zum Arbeiten

100 g Lupinenmehl

4 Eier

Für das Pesto:

30 g Pinienkerne

75 g Rucola

75 ml Olivenöl

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

20 g Parmesan

Salz

Für die Tomaten:

400 g Mini-Strauchtomaten

1 - 2 TL Aceto balsamico

Salz

2 EL Olivenöl

1 TL brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 40 g F, 31 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Für die Nudeln beide Mehlsorten und Salz mischen. Die Eier zugeben und alles mit den Knethaken zu einem elastischen Teig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig auf der Arbeitsfläche von Hand weitere 5 Min. durchkneten (Bild 1), in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kalt stellen.
2. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen. Den Knoblauch schälen und halbieren. Rucola waschen, trocken schütteln, harte Stiele entfernen. Den Parmesan grob reiben. Alle vorbereiteten Pestozutaten in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben und fein pürieren. Dabei das Öl langsam einlaufen lassen und untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen und trocken tupfen. In eine Auflaufform legen. Das Öl mit dem Essig, dem Zucker und etwas Salz verrühren. Die Ölmischung über die Tomaten träufeln. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis die Tomaten aufplatzen.

4. Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine oder eines Nudelholzes portionsweise ca. 1 mm dick ausrollen (Bild 2). Mit der Maschine zu Bandnudeln schneiden oder die Nudelplatten jeweils locker aufrollen und mit dem Messer in Streifen schneiden (Bild 3). Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin portionsweise 3 - 4 Min. kochen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und mit dem Pesto mischen. Auf Tellern anrichten und die Schmortomaten daraufgeben.