

Rezept

Pasta-Spinat-Salat mit frischem Basilikum-Pesto

Ein Rezept von Pasta-Spinat-Salat mit frischem Basilikum-Pesto, am 30.04.2024



Zutaten

Salz	500 g	Nudeln (z.B. Farfalle oder Penne rigate)
1 kg TK-Blattspinat	2 TL	Zitronensaft
Basilikum-Pesto:		
100 g Pinienkerne	gut 80 g	Basilikumblättchen
5 Knoblauchzehen	100 g	Parmesan
4 EL Olivenöl	6 - 8 EL	Gemüsebrühe
4 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale		Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 620 kcal, 26 g F, 24 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.

2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, auf einem Teller abkühlen lassen, einige zum Garnieren des Salats beiseitelegen. Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und bis auf einen kleinen Rest grob hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Parmesan reiben.

3. Pinienkerne, gehacktes Basilikum, Knoblauch und Parmesan mit der abgeriebenen Zitronenschale im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern. Die zunächst krümelige Mischung in eine Schüssel geben, das Olivenöl und so viel Brühe dazugeben, dass ein nicht zu flüssiges Pesto entsteht. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Dann in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen den Spinat in wenig Salzwasser ebenfalls nach Packungsangabe garen. In ein Sieb geben und mit der runden Seite eines Löffels die Flüssigkeit herausdrücken. Den Spinat mit einer Gabel auflockern, mit dem Zitronensaft würzen und lauwarm abkühlen lassen.

5. Den leicht abgekühlten Spinat mit den Nudeln und dem Basilikum-Pesto mischen und mind. 30 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Pasta-Spinat-Salat mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen und den restlichen Pinienkernen bestreuen.