Rezept

Pestonudeln mit Gemüse

Ein Rezept von Pestonudeln mit Gemüse, am 29.04.2024

Zutaten

1 Bund	Rucola
50 g	Sonnenblumenkerne
	Salz
1	kleiner Zucchino (ca. 50 g)
150 g	Bandnudeln
1	kleine Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1	rote Paprikaschote (ca. 50 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal

Zubereitung

1. Rucola waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und grob hacken. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Alles mit dem Öl in der Küchenmaschine pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zucchino waschen, putzen und mit dem Sparschäler lange Streifen abziehen. Paprika waschen, halbieren, Stiel und Kerne entfernen und die Schote in dünne Streifen schneiden.

3. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit die Gemüsestreifen dazugeben und mitkochen.

4. Fertige Gemüse-Nudeln in ein Sieb abgießen und mit dem Pesto mischen. Eventuell noch etwas Nudelwasser dazugeben.