

## Rezept

# Rucola-Chili-Pesto mit Buchweizenpasta

Ein Rezept von Rucola-Chili-Pesto mit Buchweizenpasta, am 18.12.2025

## Zutaten

### Für das Pesto

<b>40 g</b>	Rucola	<b>1</b>	Bio-Zitrone
<b>2</b>	Knoblauchzehen	<b>1</b>	rote Chilischote
<b>25 g</b>	Parmesan	<b>30 g</b>	Walnusskerne
<b>4 EL</b>	Olivenöl		Salz
	schwarzer Pfeffer		

### Für die Pasta

	Salz	<b>100 g</b>	Buchweizenpasta
<b>60 g</b>	TK-Bohnen		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 34 g F, 13 g EW, 45 g KH

## Zubereitung

1. Rucola waschen und gut trocken schleudern. Dann fein schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 1 EL Schale über den Rucola reiben. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
2. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken. Parmesan fein reiben. Walnüsse fein hacken. Chili, Parmesan, Nüsse und Olivenöl zum Rucola geben. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Buchweizenpasta und Bohnen darin nach Packungsanweisung garen, bis beides bissfest ist. In ein Sieb abgießen und tropfnass zum Pesto geben. Alles vermischen, die Pasta auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.