

Rezept

Spaghetti mit Erbsen und Minz-Gremolata

Ein Rezept von Spaghetti mit Erbsen und Minz-Gremolata, am 29.05.2023

Zutaten

25 g Pinienkerne	1 Handvoll Petersilie
2 Stiele Minze	1 Bio-Zitrone
200 g glutenfreie Spaghetti (z. B. aus Mais- und Reismehl; Kochzeit 10 Min.)	100 g TK-Prinzessbohnen
1 Pck. TK-Zwiebeln (gemischt; 70 g)	150 g TK-Erbsen
Salz	650 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer großen Pfanne mit hohem Rand oder einem weiten Topf ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen.
2. Die Petersilie und die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und beiseitestellen, die Stiele in die Pfanne geben. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und beiseitestellen. Von der Zitrone 2 Scheiben abschneiden und ebenfalls in die Pfanne geben.
3. Nudeln sowie gefrorene Bohnen, Erbsen und Zwiebeln dazugeben. Die Brühe, ½ TL Salz und das Öl hinzufügen. Zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze 10 - 12 Min. kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter. Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3 - 5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen.
4. Inzwischen für die Minz-Gremolata den Knoblauch schälen und zusammen mit den Petersilien- und Minzeblättern fein hacken. Die Zitronenschale untermischen. Die Petersilienstiele und die Zitronenscheiben aus der Pfanne nehmen. Die Gremolata unter die Nudeln heben und alles mit Pfeffer sowie etwas Zitronensaft abschmecken. Mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.