




Avocado-Pasta mit Zucchini und Sesam

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Koriander, frisch	20 g
Avocado	2 St.
Zucchini	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Salz	
Fusilli	500 g
Butter	1 EL
Olivenöl	2 EL
Sesam, weiß	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Tasse

1. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
2. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und quer in dünne Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit die Avocado nicht braun wird.
3. Zucchini waschen, Enden abschneiden und grob raspeln. Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Fusilli im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
5. In einer Pfanne Butter, Olivenöl und Sesam auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch mit Zucchini darin ca. 4 Min. braten.
6. Nudeln, Avocado und Zitronenschale zur Zucchini-Pfanne geben, gut vermengen und nach Belieben etwas Kochwasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kräuter darüberstreuen und Avocado-Pasta mit Zucchini und Sesam servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 699 kcal

Kohlenhydrate 106 g

Eiweiß 19 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 24 g
