



Farfalle mit grünem Pesto

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Farfalle 500 g

Erbsen, tiefgefroren 200 g

Basilikum, frisch 40 g

Petersilie, frisch 40 g

Knoblauchzehen 1 St.

Pinienkerne 2 EL

Parmesan, gerieben 5 EL

Olivenöl 5 EL

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Farfalle im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Gefrorene Erbsen ca. 5 Min. mitgaren und in ein Sieb abgießen. Dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen und grob hacken.
3. In einem hohen Gefäß Kräuter mit Knoblauch, Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pesto mit Farfalle und Erbsen im Topf vermengen. Nach Belieben etwas Kochwasser zugeben und Farfalle mit grünem Pesto servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	605 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	15 g