



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 gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ 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 |