



Kartoffel-Bohnen-Pasta in Basilikum Pesto

Zeit gesamt
 30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Kartoffeln, vorw. festk.	250 g
Buschbohnen	500 g
Penne Rigate	500 g
Parmesan	100 g
Basilikum, frisch	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Pinienkerne	2 EL
Olivenöl	100 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, großer Topf, Sieb, feine Reibe, SILVERCREST

Stabmixer/ Pürierstab

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. In einem weiteren Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Bohnen waschen und Enden dünn abschneiden.
2. Nudeln und Kartoffeln im kochenden Salzwasser (5 l) ca. 10 Min. bissfest garen. Bohnen im kochenden Salzwasser (2 l) ca. 10 Min. bissfest garen und anschließend abgießen und kalt abschrecken.
3. Mittlerweile Parmesan fein reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem hohen Gefäß Parmesan mit Basilikum, Knoblauch, Pinienkernen und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ca. 1 Tasse Kochwasser (5 l Topf) abschöpfen und Nudeln und Kartoffeln in ein Sieb abgießen. Kartoffeln, Nudeln und Bohnen in den großen Topf zurückgeben und mit Basilikum Pesto vermengen. Falls nötig, etwas Kochwasser zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	814 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g