



Rezepte > Mittagessen

Kartoffel-Bohnen-Pasta in Basilikum Pesto

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
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 |