




Nudeln mit Porree und Walnusspesto



 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Lauch	1 St.
Spaghetti	500 g
Walnusskerne	100 g
Parmesan, gerieben	70 g
Olivenöl	6 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Porree waschen, Wurzelende entfernen, längs halbieren, quer jeweils vierteln und in feine Streifen schneiden. Porreestreifen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.
2. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Porree nach ca. 5 Min. zu der Pasta in den Topf geben und mitgaren.
3. Walnüsse sehr fein hacken oder mörsern und mit Parmesan und Olivenöl vermengen. Etwas Kochwasser abschöpfen und ebenfalls mit Walnüssen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Eine Tasse Kochwasser abschöpfen und Spaghetti mit Porree in das Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und mit Walnusspesto vermengen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 802 kcal

Kohlenhydrate 106 g

Eiweiß 27 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 31 g
