



# Nudeln mit Bärlauchpesto

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Strauchtomaten 6 St.

Zuckerschoten 200 g

Bärlauch 80 g

Penne Rigate 500 g

Pinienkerne 2 EL

Parmesan, gerieben 60 g

Olivenöl 6 EL

Pfeffer, schwarz

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Pürierstab, Tasse

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Bärlauch waschen.
2. Im siedenden Salzwasser Nudeln ca. 10 Min. bissfest garen. Nach ca. 9 Min. die Zuckerschoten zugeben und zusammen zu Ende garen.
3. In einer Pfanne Pinienkerne fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten. In einem hohen Gefäß Bärlauch mit Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pasta und Zuckerschoten in ein Sieb abgießen, dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen. Nudeln und Zuckerschoten in den Topf zurückgeben und mit Bärlauchpesto und Tomaten vermengen. Nach Belieben etwas Kochwasser zugeben.
5. Nudeln mit Bärlauch-Pesto, Zuckerschoten und Tomaten auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du möchtest, lege einige Pinienkerne und etwas Parmesan beiseite. Damit kannst du deine Nudeln zum Servieren garnieren.

# Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 708 kcal |
| Kohlenhydrate  | 110 g    |
| Eiweiß         | 24 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 20 g     |