



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
Oliveöl	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 Oliveöl 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