Tagliatelle mit Basilikumpesto



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Sonnenblumenkerne	2 EL
Sonnenblumenkernbrot	4 Scheiben
Butter	1 EL
Zucker	2 TL
Basilikum, frisch	80 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Cherrytomaten	500 g
Lauch	1 St.
Öl	1 EL
Tagliatelle, frisch	500 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne fettfrei ca. 3 Min. rösten und beiseitestellen. Sonnenblumenkernbrot grob würfeln. In der Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Brotwürfel ca. 3 Min knusprig rösten. 1 TL Zucker zugeben, kurz durchschwenken und auf einem Teller beiseitestellen.

2. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In einem hohen Gefäß 4 EL Olivenöl, Basilikum und Sonnenblumenkerne fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Tomaten waschen und halbieren. Lauch waschen, Wurzelende entfernen und leicht schräg in feine Ringe schneiden.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lauch ca. 2 Min. anbraten. Tomatenhälften zugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Mit 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Im Topf ca. 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Tagliatelle ca. 4 Min. im siedenden Salzwasser al dente garen. Anschließend die Pasta abgießen, die Nudeln zurück in den Topf geben und mit Pesto vermengen.

6. Tomaten-Lauch-Gemüse in tiefen Tellern anrichten, Tagliatelle mit Pesto daraufgeben und mit Croûtons garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Pesto lässt sich in unzähligen Varianten zubereiten. Frisches Pesto hält sich im Kühlschrank mindestens 2–3 Wochen. Wichtig: lichtgeschützt lagern, damit es nicht

grau wird.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	827 kcal
Kohlenhydrate	129 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	24 g