



Vollkornspaghetti mit Bärläuch- Walnusspesto



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|-------------------|------------------------------|--------|
| Energie: | 479 kcal/ 2010 kJ | Fett: | 23,3 g |
| Eiweiß: | 17,6 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 4,9 g |
| Kohlenhydrate: | 19,5 g | ungesättigte Fettsäuren: | 18,4 g |

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Zubereitung:

1. Die Spaghetti laut Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen.

2. Bärläuch waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern. Ein Esslöffel Walnüsse für die Verzierung grob hacken und beiseite stellen. Die übrigen Walnüsse, Bärläuch, Parmesan, Gemüsebrühe und Olivenöl fein pürieren. Mit Pfeffer würzen.

3. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin etwa zwei Minuten anbraten.

4. Spaghetti mit Bärläuchpesto und Kirschtomaten mischen. Die gehackten Walnüsse darüber geben und sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 300 g Vollkornspaghetti
- Salz
- 1 Bund Bärläuch
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 40 g geriebenen Parmesan
- 4 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 250 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl zum Braten