

Pasta mit Pesto und Ofengemüse

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	783 kcal	Fett:	44,4 g
Eiweiß:	19,3 g	Davon gesättige Fettsäuren:	5,5 g
Kohlenhydrate:	81,4 g	ungesättige Fettsäuren:	38,9 g

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Pesto

2 Bund	Basilikum
100 ml	Olivenöl
50 g	Kalifornische Walnüsse
	Salz
	Pfeffer

Für das Ofengemüse

2	Zucchini
200 g	Kirschtomaten
1	Paprikaschote
1	kleine Aubergine
2	Knoblauchzehen
30 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Außerdem

360 g	Pasta nach Wahl
50 g	Kalifornische Walnüsse

Zubereitung:

1. Für das Pesto die Walnüsse in eine Pfanne geben und ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie anfangen zu duften.

2. Die Blätter des Basilikums abzupfen und zusammen mit den Walnüssen, Salz, Pfeffer und etwa der Hälfte des Olivenöls zur gewünschten Konsistenz mixen. Das restliche Olivenöl unterrühren und zur Seite stellen.

3.Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech parat stellen.

4. Das Gemüse waschen, die Zucchini längs halbieren, vierteln und anschließend in Stücke schneiden. Die Paprikaschote putzen und in 3x3 cm große Würfel schneiden und die Aubergine ebenfalls in etwa 3x3 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit dem Olivenöl und den Tomaten zum restlichen Gemüse geben. Alles gut vermengen und anschließend auf das Backblech geben. Auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten backen bis das Gemüse weich ist.

5. In der Zwischenzeit die Pasta al dente kochen und abgießen. Die restlichen Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, anschließend hacken.

6. Die Hälfte des Pestos zur fertigen Pasta geben und diese darin schwenken. Das heiße Ofengemüse hinzugeben und vermengen. Mit den gehackten Walnüssen toppen und servieren.

Tipp: Für einen extra geschmacklichen Twist schwarze Oliven mit zum Ofengemüse geben.