



Pasta mit Walnuss-Spinat-Pesto und Champignons



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	883 kcal	Fett:	58 g
Eiweiß:	21,7 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	8,5 g
Kohlenhydrate:	74,5 g	ungesättigte Fettsäuren:	49,5 g

Zubereitung:

Für das Walnuss-Spinat Pesto

1. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer feinen Paste pürieren.

Für die Pasta

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und gut abtropfen lassen.
2. Die Champignons in Scheiben schneiden.
3. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis kein Wasser mehr austritt. Dann die Petersilie und die Nudeln hinzugeben und alles gut vermengen.
4. Die Pasta auf 4 Teller verteilen, das Pesto darübergeben und mit gehackten Walnüssen garniert servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Walnuss-Spinat Pesto:

- 125 g Babyspinat
- 60 g Kalifornische Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Hefeflocken
- 125 ml Olivenöl
- 1 TL Salz

Außerdem:

- 350 g kurze Nudeln z.B. Penne
- 300 g Champignons
- 2 EL Margarine alternativ: Butter
- $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie gehackt
- 60 g Kalifornische Walnüsse gehackt, zum Servieren