

Urdinkel-Pasta mit Petersilienpesto



533
kcal

Nachessen / 2. Brainfood-Tag

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Für 2 Personen

- 2 Bund Petersilie** ●, grob geschnitten
- 20g Baumnusskerne** ●
- 1 Knoblauchzehe** ●, gepresst
- 1 Bio-Zitrone**, nur wenig abgeriebene Schale
- ¼ TL Salz**
- wenig Pfeffer**
- 2 EL geriebener Parmesan**
- 1 EL Baumnuss-** ●
oder Rapsöl ●

- 150g Urdinkel-Teigwaren** ● (z. B. Nudeln)
- Salzwasser**, siedend

- 1½ EL Zitronensaft**
- 1 EL Baumnuss-** ●
oder Rapsöl ●
- 1 EL Wasser**
- Salz, Pfeffer**, nach Bedarf
- 50g Kopfsalat**, in Stücken
- 1 Bund Radiesli** ●, in Vierteln
- 1 Rüeblli** ●, in feinen Scheiben

- 1.** Petersilie mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer im Cutter pürieren oder fein hacken. Käse und Öl daruntermischen.
- 2.** Teigwaren im Salzwasser al dente kochen, ca. 1 dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen, zurück in die Pfanne geben. Pesto und beiseite gestelltes Kochwasser begeben, mischen.
- 3.** Zitronensaft, Öl und Wasser in einer Schüssel verrühren, würzen. Salat, Radiesli und Rüeblli begeben, mischen, mit der Pasta servieren.

Pro Person: 533 kcal, F 23g, Kh 59g, E 20g



- Satt mit Eiweiss
- Satt mit Kohlenhydraten
- Ausbalanciert satt
- Vitaminkick
- Vegetarische Rezepte
- Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung

- Dieser Punkt markiert in den Rezepten einheimische Superfoods

Zu jeder Hauptmahlzeit darf ein Blattsalat mit 1 Portion Salatsauce serviert werden.