



Pasta mit Rucola-Haselnuss-Pesto und grünem Spargel

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 30 Minuten

GARZEIT: ca. 20 Minuten

Zutaten

- 200 g trockene Tagliatelle
- Salz, Pfeffer
- 500 g grüner Spargel
- 50 g Rucola
- 20 g Salbei
- 1 TL Zitronensaft
- 30 g Haselnüsse
- 3 EL natives Walnussöl
- 1 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Spargel waschen, das untere Drittel schälen und in Stücke schneiden. Spargel ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben.
2. Rucola und Salbei waschen, vom Rucola die Stängel abschneiden. Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne fettfrei ca. 2 Minuten rösten.
3. Für das Pesto Rucola, Salbei, Zitronensaft, Öl, Haselnüsse und Parmesan pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola-Haselnuss-Pesto mit Nudeln und grünen Spargelstücken servieren.

TIPP:

Nach der Spargelsaison können Sie stattdessen auch TK-Erbsen oder grüne Bohnen nehmen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KJ/kcal: 2168/520 **EW:** 23,2g **F:** 29,1g **KH:** 46,3g **BE:** 4,0