



Spaghetti mit Walnuss-Pesto

und geröstetem Blumenkohl



30-40min



2 Personen

Aus frischer Petersilie, gerösteten Walnüssen und feinem italienischen Käse wird ganz schnell ein feines Pesto püriert. Im Ofen bräunt sich derweil der Blumenkohl. Zum Schluss wird alles mit einer Portion Spaghetti vermischt. Wer's gerne scharf mag, kann sich etwas frische Peperoni drüber streuen.

Was du von uns bekommst

- 200g Spaghetti
- 1 Stück Blumenkohl
- 50g Walnüsse ¹⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g glatte Petersilie
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 45.6g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 23.7g



1. Walnüsse rösten



2. Gemüse vorbereiten



3. Gemüse garen



4. Pasta kochen



5. Pesto zubereiten



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 10Min. kochen. Abgießen und dabei 100ml Wasser auffangen.

Den **Käse** reiben. **Petersilie** samt der Stiele grob hacken. **Knoblauch** schälen. Die **Peperoni** entkernen und ebenfalls grob hacken. Die Petersilie, ca. 3/4 der **Walnüsse** mit 60-100ml Olivenöl, Knoblauch, **Käse** und 2EL **Zitronensaft** mit dem Pürierstab zu einem Pesto mixen. Nach Geschmack **Peperoni** dazu geben.

Die **Pasta** zurück in den Topf geben und zusammen mit dem restlichen Nudelwasser und dem **Pesto** erwärmen. Auf Teller verteilen und mit dem **Blumenkohl**, restlichen **Walnüssen**, **Zitronenspalten** und **Zitronenschale** garnieren.