



V: Vollkornspaghetti in Basilikum-Nuss-Pesto

mit Champignons und Babyspinat



20-30min



2 Personen

Heute hast du viel Zeit für La Dolce Vita, denn lang in der Küche stehen musst du für dieses schnelle Pastagericht nicht. Die cremige Sauce umschmeigt sanft die Vollkornnudeln. Die Champignons, die fruchtigen Tomaten und der zarte Babyspinat erfreuen nicht nur das Auge - und die crunchy Haselnüsse reden auch noch ein Wörtchen mit. Ah, das Leben ist schön.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 250g Champignons
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 25g blanchierte Haselnuskerne ¹⁵
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 10g Basilikum
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

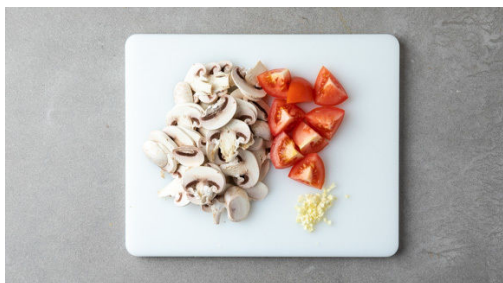
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

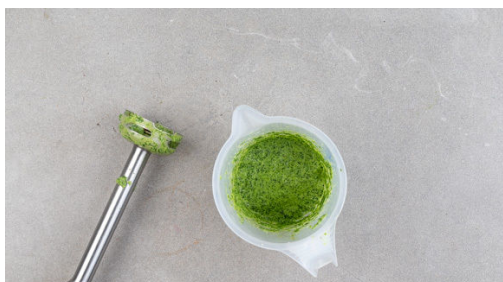
Nährwertangaben pro Portion

Energie 955kcal, Fett 47.6g,
Kohlenhydrate 106.7g, Eiweiß 26.1g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** achteln, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden.



4. Pesto zubereiten

Die **Haselnüsse** grob hacken. Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum samt Stängeln** mit der **½ der Nüsse**, der **½ des Käses**, der **½ des Knoblauchs**, 2EL Olivenöl, 2-3EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren. Dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben. Ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



5. Sauce fertigstellen

Den **übrigen Knoblauch**, die **½ des Pestos** und die **½ der Crème fraîche** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben, die Temperatur reduzieren und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mehr **Pesto** verwenden oder **übriges Pesto** für eine andere Mahlzeit aufbewahren.



3. Pilze anbraten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne bei starker Hitze ohne Zugabe von Fett 2-3Min. goldgelb anbraten. Die **Tomaten** dazugeben und 1-2Min. mitbraten.



6. Pasta untermengen

Den **Spinat** unter die **Sauce** mischen und kurz erwärmen, bis er zusammengefallen ist. Die **Pasta** untermengen und nach Wunsch auch die **restliche Crème fraîche** dazugeben. Die **Pesto-Spaghetti** mit den **restlichen Nüssen** und dem **restlichen Käse** garniert servieren.