

## Italienische Rigatoni

mit Spinat und Avocado-Pesto



20-30min



2 Personen

Dieses Pesto kann sich sehen lassen! Avocado, Sonnenblumenkerne und gekochter Kohl. Die Avocado macht den grünen Klassiker besonders cremig und sorgt gleichzeitig für die nötige Portion ungesättigter Fettsäuren. Sonnenblumenkerne geben den nussigen Geschmack und der Kohl macht den Geschmack. Jetzt noch Nudeln abgießen, Tomatensalat auftischen und du kannst beginnen.

## Was du von uns bekommst

- grüne Jalapeno Chili
- Balsamico-Essig
- Avocado
- Knoblauchzehe
- geschälte Sonnenblumenkerne
- Kirschtomaten
- unbehandelte Zitrone
- Grünkohl
- Rigatoni

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Küchenreibe
- Schaumkelle
- Sieb
- Stabmixer

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 26.9g,  
Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 20.0g



## 1. Spinat waschen

Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.



## 2. Nudeln kochen

Die **Rigatoni** in ausreichend gesalzenem Wasser ca. 8Min. bissfest gar kochen.



### 3. Pesto vorbereiten

Inzwischen die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels herauslösen. Den **Knoblauch** schälen. Die **Zitronenschale** abreiben und den **Saft** auspressen. Die **Chili** halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen und grob hacken. Wer's weniger scharf mag, verwendet nur 1/4 der Chili.



#### 4. Pesto zubereiten

**Sonnenblumenkerne**, Spinat, Avocado, Knoblauch, Chili zusammen mit dem Kohl, 3-4EL Zitronensaft, 1TL Schale sowie 2-3EL Olivenöl zu einem feinen Pesto mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## 5. Tomatensalat zubereiten

Die **Tomaten** halbieren und mit 1EL **Essig** , Salz, Pfeffer, Zucker und 1EL Olivenöl marinieren.



## 6. Pasta mischen

Sobald die Pasta bissfest gegart ist, das Wasser abgießen, dabei 1 Tasse Nudelwasser auffangen. Pasta im Topf mit der Hälfte des Pesto mischen. Ggf. etwas Nudelwasser und Pesto nach Geschmack hinzufügen. Pasta mit dem Tomatensalat garnieren. Tip: Das übrige Pesto eignet sich besonders gut als Brotaufstrich zum Frühstück.