

Italienische Rigatoni

mit Spinat und Avocado-Pesto



20-30min



3-4 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
- Rigatoni
- Avocado
- Kirschtomaten
- Knoblauchzehe
- Grünkohl
- geschälte Sonnenblumenkerne
- unbehandelte Zitrone

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 825kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 115.1g, Eiweiß 22.9g



1. Spinat waschen

Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Nudeln kochen

Die **Rigatoni** im selben Topf wie zuvor den Kohl ca. 8Min. nach Packungsanleitung 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.



4. Pesto zubereiten

Sonnenblumenkerne, Avocado, Knoblauch zusammen mit dem Spinat, 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 des **Essig**, Salz, Pfeffer, Zucker und 1EL Olivenöl marinieren. Die Erwachsenen können sich wahlweise von der Chili nachträglich über die Pasta streuen. Dafür die **Chili** halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen und grob hacken.



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.