



Penne mit Kaiserschoten und Zucchini

mit veganem Spinatpesto und Walnüssen



ca. 25min



2 Personen

Alle, deren Lieblingsfarbe Grün ist, haben heute das große Los gezogen, denn diese feinen Penne strahlen uns in knallgrüner Vollkommenheit von unseren Tellern entgegen. Der Farbgeber ist ein rein pflanzliches Spinat-Walnuss-Pesto, das der Pasta einen herzhaften Geschmack verleiht. Ebenso grün sind die knackigen Kaiserschoten und die gebratenen Zucchini, die sich auf dem Teller dazugesellen. Guten Appetit!

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Babyspinat
- 25g Walnusskerne ²
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Päckchen Basilikumcreme
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 150g Kaiserschoten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

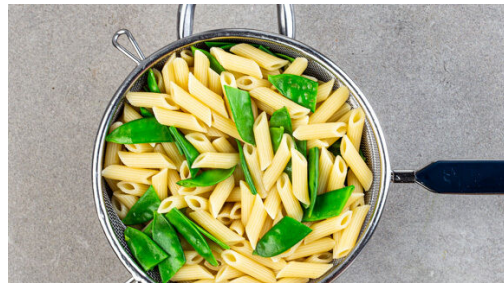
Kochtipp
Das Pesto wird durch längeres Pürieren flüssiger und glatter.

Gluten (1), Nüsse (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 714kcal, Fett 30.6g,
Kohlenhydrate 88.3g, Eiweiß 21.3g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit der **½ des Spinats**, den **Walnüssen**, den **Hefeflocken**, **1-2EL Kochwasser**, 1EL Olivenöl und 1EL Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer möglichst glatt pürieren. Die **Basilikumcreme** unterrühren.



Die **Kaiserschoten** quer halbieren und in ein Sieb geben. Etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** auf die **Kaiserschoten** in das Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen.



Die **Pasta** mit den **Kaiserschoten**, dem **Pesto** und dem **restlichen Spinat** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben, alles vermengen und 1-2Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzugeben.



Inzwischen die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini**scheiben in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. goldbraun braten, dann mit der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken,
auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und
servieren.