



RS Conchiglie mit gelber Zucchini

und Mandel-Petersilien-Sauce



30-40min



4 Portionen

Etwas farbige Abwechslung gefällig? In dieser vegetarischen Pasta gibt es heute gelbe Zucchini! Sie ist im Geschmack etwas milder als ihre grüne Artgenossin, aber eignet sich genauso gut für all die verschiedenen Zubereitungsarten, die die Zucchini zu so einem beliebten Sommergemüse macht! Hier passt sie ganz wunderbar zum herzhaftem Rucola und dem aromatischen Pesto aus Petersilie und Mandeln.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Conchiglie ¹
- 2 gelbe Zucchini
- 40g Basilikum & Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Mandelblättchen ³
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 46.7g, Kohlenhydrate 82.1g, Eiweiß 18.1g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die Enden der **Zucchini** entfernen und die **Zucchini** mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die **Petersilie** und das **Basilikum** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



2. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Zucchini braten

Die **Zucchini**streifen in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. braten, bis die **Zucchini** weich wird, aber noch bissfest ist.



3. Pesto zubereiten

Die **Mandeln**, die **Kräuter** und den **Knoblauch** in einem hohen Gefäß mit der **Crème fraîche** und 3EL Olivenöl zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pasta fertigstellen

Die **Zucchini** und das **Pesto** zur **Pasta** in den Topf geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzufügen, bis alles gut vermischt ist. Den **Rucola** unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.