

# MARLEY SPOON



## Pasta mit frischem Avocado-Pesto

aromatisch mit Basilikum und Kirschtomaten



20-30min



4 Portionen

Was ist grün und kommt ins Pesto? Richtig - Basilikum! Und Avocado. Das klingt jetzt überraschend, aber das trendige Fruchtgemüse eignet sich hervorragend für ein cremiges, veganes Pesto, dass sich elegant um die Penne-Pasta legt. Dazwischen ein paar Kirschtomaten als fröhliche rote Farbtupfer, darauf knusprig-goldene Panko-Streusel - fertig ist das optische und geschmackliche Highlight des Abends!

## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Avocados
- 20g Basilikum
- 2 Pck. Hefeflocken
- 500g Kirschtomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 18.8g



### 1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen.

**1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 4. Pesto pürieren

Die **Hefeflocken**, 4EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und **6EL Pastawasser** in das hohe Gefäß geben und alles zu einen cremigen **Pesto** pürieren. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen, probieren und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kirschtomaten** nach Belieben halbieren.



### 2. Panko & Schalotten braten

Das **Panko** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen (siehe auch Schritt 6). Die **Schalotten** schälen, grob würfeln und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei niedriger bis mittlerer Hitze in 4-6Min. weich braten, danach ggf. bis Schritt 5 vom Herd nehmen.



### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta**, die **Tomaten** und das **Pesto** zu den **Schalotten** in die Pfanne geben, unterheben und bei mittlerer Hitze 1-3Min. durchwärmen lassen, ggf. mehr **Pastawasser** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta mit Avocado-Pesto und Tomaten** mit dem **Panko** und dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.



### 3. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Avocados** halbieren und den Kern entfernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und mit dem **Knoblauch** in ein hohes Gefäß geben. Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden, **1 kleine Handvoll** als Garnitur beiseitelegen und den Rest in das hohe Gefäß geben.



### 6. Nur trocken Brot

Das Panko-Paniermehl sorgt für ein bisschen Knusperfreude beim Essen - aber es kann auch ganz großartige Aromen beisteuern! Dazu kannst du das Paniermehl zusammen mit Geschmacksbomben wie zum Beispiel fein gewürfeltem Knoblauch oder etwas Zitronenabrieb anrösten, oder es nach dem Rösten mit getrockneten Kräutern oder etwas geriebenem Parmesan (oder anderem Käse) vermengen.