



RS-KF Pasta mit Basilikum und Mandelblättchen

dazu gebratene Paprika



ca. 25min



2 Portionen

Pasta, cremig, Käse. Müssen wir noch mehr sagen? Na gut, vielleicht freuen sich Paprika und Basilikum auch, wenn sie hier lobend erwähnt werden, denn sie alle zusammen sorgen für ein wirklich leckeres vegetarisches Geschmackserlebnis! Und auch das Auge wird satt, denn der Teller strahlt in leuchtenden Farben und macht wirklich blendende Laune.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ²
- 2 Paprika
- 20g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 25g Mandelblättchen ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 19.9g



1. Pasta kochen

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

100ml Pastwasser abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Pesto zubereiten

Währenddessen die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und vierteln. Das **Basilikum** mit der **Crème fraîche**, dem **Knoblauch** und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Mandelblättchen rösten

Die **Mandelblättchen** ohne Zugabe von Fett in einer mittleren Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können leicht verbrennen! Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.



4. Paprika braten

In derselben Pfanne die **Paprika** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. weich braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswischen. Den **Käse** grob reiben.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Pesto**, die **Pasta** und ca. **75ml Pastawasser** in die Pfanne geben und untermengen, alles bei starker Hitze ca. 1Min. einköcheln lassen. Vom Herd nehmen und den **Käse** unterrühren. Die **Paprika** auf der **Pesto-Pasta** anrichten und mit den **Mandelblättchen** bestreut servieren.



6. Morgen ist auch ein Tag

Da ist doch nicht etwa was übrig geblieben? Das können wir kaum glauben, aber wer vorher anderweitig nascht, hat am Tisch dann oft keinen Hunger mehr ... Unsere Penne schmecken allerdings auch morgen noch richtig lecker, zum Beispiel als Mittagspausensalätchen – dafür müssen sie noch nicht mal warm gemacht werden!