



Penne mit Kaiserschoten und Zucchini

mit veganem Spinatpesto und Walnüssen



ca. 25min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 25g Walnusskerne ²
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Pck. Basilikumcreme
- 1 Zucchini
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 150g Kaiserschoten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Das Pesto wird durch längeres Pürieren flüssiger und glatter.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 21.1g



1. Pesto zubereiten

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.



4. Kaiserschoten blanchieren

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.



2. Pasta kochen

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



5. Pasta vermengen

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.



3. Zucchini braten

Inzwischen die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** 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.



6. Anrichten und servieren

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