

# MARLEY SPOON



## Pasta mit frischem Avocado-Pesto

aromatisch mit Basilikum und Kirschtomaten



20-30min



2 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

- 200g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Avocado
- 10g Basilikum
- 1 Pck. Hefeflocken
- 250g Kirschtomaten

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer 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 782kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 18.9g



### 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. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Schalotte** schälen, grob würfeln und beiseitestellen.



### 4. Pesto pürieren

Die **Hefeflocken**, 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und **3EL Pastawasser** in das hohe Gefäß geben und alles zu einen cremigen **Pesto** pürieren. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, probieren und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kirschtomaten** nach Belieben halbieren.



### 2. Panko & Zwiebeln braten

Die **½ des 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** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei niedriger bis mittlerer Hitze in 4-6Min. weich braten, danach ggf. bis Schritt 5 vom Herd nehmen.



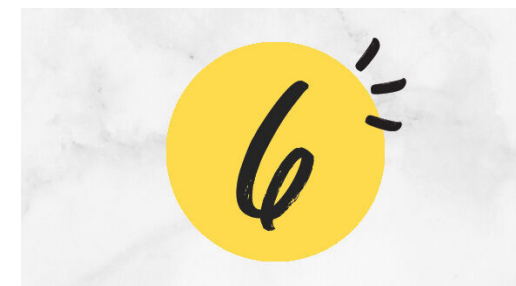
### 5. Fertigstellen & servieren

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 **Avocado** 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 gewürfelm Knoblauch oder etwas Zitronenabrieb anrösten, oder es nach dem Rösten mit getrockneten Kräutern oder etwas geriebenem Parmesan (oder anderem Käse) vermengen.