



## Linsen-Strozzapreti mit Estragon-Nuss-Pesto

mit Paprika, Zucchini und Kapern



ca. 25min



2 Portionen

Estragon ist eines der Lieblingskräuter der klassischen Küche, denn sein süßlich-würziges Aroma bringt Saucen, Fisch und Marinaden auf ein gehobenes Geschmacksniveau. In unserem innovativen Pesto harmonisiert der feine Anisduft mit angebratener Paprika, Haselnüssen und würzigen Kapern besonders gut. Da kann die Pasta aus roten Linsen ihren exquisiten Auftritt auf deinem Teller kaum erwarten!



## Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 50g blanchierte Haselnusskerne<sup>3</sup>
- 1 Pck. Kapern
- 1 Stückchen Hartkäse<sup>1,2</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Estragon
- 250g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 829kcal, Fett 36.9g, Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 22.8g



1. Paprika braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 5-7Min. weich braten.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **½ der Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und beiseitelegen. Den **Knoblauch** in die **Paprikapfanne** geben und ca. 1Min. mitbraten.



2. Zucchini braten

Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 6Min. braten, bis die **Zucchini** weich und goldbraun sind.



5. Pasta garen

Die **Pasta** in die Pfanne zu den **Zucchini** geben, mit der **½ des Brühgewürzes** bestreuen und mit 250ml kochendem Wasser übergießen. Die **Brühe** aufkochen und die **Pasta** 4-6Min. garen, bis die Flüssigkeit verdampft und die **Pasta** bissfest ist, dabei regelmäßig umrühren und ggf. mehr heißes Wasser aus dem Wasserkocher angießen.



3. Nüsse anrösten

In einem Wasserkocher 400ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Haselnüsse** grob hacken, mit den **Kapern** in die Pfanne zu der **Paprika** geben und 3-4Min. braten, bis die **Haselnüsse** zu bräunen beginnen.



6. Pesto zubereiten

Die **½ der Paprikapfanne**, den **übrigen Estragon samt Stängeln**, die **½ des Käses**, 1EL Honig, 1EL hellen Essig und 2TL Wasser in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Pesto** vermengen und auf Teller verteilen. Die **restliche Paprika** darauf anrichten und mit den **Estragonblättern** sowie dem **übrigen Käse** garniert servieren.