



Linsen-Strozzapreti mit Estragon-Nuss-Pesto

mit Paprika, Zucchini und Kapern



ca. 25min



4 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

- 2 Paprika
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 100g blanchierte Haselnusskerne³
- 2 Pck. Kapern
- 2 Stückchen Hartkäse^{1,2}
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Estragon
- 500g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und ½TL 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 2EL Olivenöl und 1 kräftigen 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 dem **Brühgewürz** bestreuen und mit 500ml 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 800ml Wasser zum Kochen bringen. 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**, 2EL Honig, 2EL hellen Essig und 4TL 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.