



Vollkornspaghetti in Basilikum-Nuss-Pesto

mit Champignons und Babyspinat



ca. 25min



4 Portionen

Heute hast du viel Zeit für La Dolce Vita, denn lang in der Küche stehen musst du für dieses schnelle Pastagericht nicht. Die cremige Sauce umschmeigt sanft die Vollkornnudeln. Die Champignons, die fruchtigen Tomaten und der zarte Babyspinat erfreuen nicht nur das Auge – und die crunchy Haselnüsse reden auch noch ein Wörtchen mit. Ah, das Leben ist schön.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 500g Champignons
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 25g blanchierte Haselnusskerne ³
- 3 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 10g Basilikum
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 26.9g,
Kohlenhydrate 76.6g, Eiweiß 23.9g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** achteln, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden.



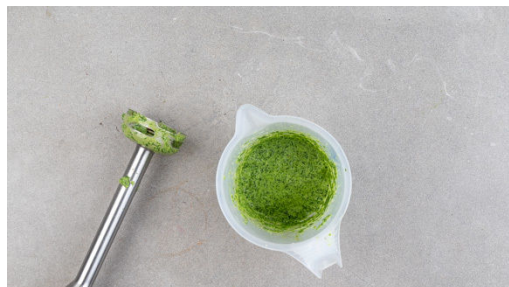
2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



3. Pilze anbraten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne bei starker Hitze ohne Zugabe von Fett 2-3Min. goldgelb anbraten. Die **Tomaten** dazugeben und 1-2Min. mitbraten.



4. Pesto zubereiten

Die **Haselnüsse** grob hacken. Den **Käse** fein hacken. Das **Basilikum samt Stängeln** mit der **1/2 der Nüsse**, der **1/2 des Käses**, der **1/2 des Knoblauchs**, 2EL Olivenöl, 2-3EL Wasser sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren. Dabei nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben. Ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Sauce fertigstellen

Den **übrigen Knoblauch**, die **1/2 des Pestos** und die **Crème fraîche** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben, die Temperatur reduzieren und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mehr **Pesto** verwenden oder **übriges Pesto** für eine andere Mahlzeit aufbewahren.



6. Pasta untermengen

Den **Spinat** unter die **Sauce** mischen und kurz erwärmen, bis er zusammengefallen ist, dann die **Pasta** untermengen. Die **Pesto-Spaghetti** mit den **restlichen Nüssen** und dem **restlichen Käse** garniert servieren.