

# MARLEY SPOON



## Pasta mit Kaiserschoten und Zucchini

mit veganem Spinatpesto und Walnüssen



ca. 25min



2 Portionen

Heute gibt's was auf die Ohren. Beziehungsweise auf die Geschmacksknospen. Naja, ist ja auch egal - bei all den Aaahs und Ooohs, die dein Abendessen lautmalerisch begleiten werden ... Die Pasta nämlich läuft mit gebratener Zucchini, Kaiserschoten und einem leckeren veganen Pesto aus Spinat, Walnüssen und Hefeflocken zur Höchstform auf!

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 25g Walnusskerne <sup>2</sup>
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Zucchini
- 150g Kaiserschoten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 589kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 20.1g



1. Pesto zubereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit dem **Spinat**, den **Walnüssen**, den **Hefeflocken**, **50ml Kochwasser** und 1TL hellem Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. **Tipp:** Das **Pesto** wird durch längeres Pürieren flüssiger und glatter.



4. Kaiserschoten blanchieren

Die **Kaiserschoten** quer halbieren und in ein Sieb geben. 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** und dem **Pesto** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben, alles vermengen und 1-2Min. erwärmen.



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 je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

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