MARLEY SPOON

Conchiglie mit gelber Zucchini

und Mandel-Petersilien-Sauce

30-40min 2 Portionen

Etwas farbige Abwechslung gefällig? In dieser vegetarischen Pasta gibt es heute gelbe Zucchini! Sie ist im Geschmack etwas milder als ihre grüne Artgenossin, aber eignet sich genauso gut für all die verschiedenen Zubereitungsarten, die die Zucchini zu so einem beliebten Sommergemüse macht! Hier passt sie ganz wunderbar zum herzhaftem Rucola und dem aromatischen Pesto aus Petersilie und Mandeln.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Conchiglie [1]
- 1 gelbe Zucchini
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Mandelblättchen [3]
- 1 Becher Crème fraîche [2]
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- 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 853kcal, Fett 50.5g, Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 18.1g

1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die Enden der **Zucchini** entfernen und die **Zucchini** mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die **Petersilie** und das **Basilikum** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.

2. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.

3. Pesto zubereiten

Die **Mandeln**, die **Kräuter** und den **Knoblauch** in einem hohen Gefäß mit der **Crème fraîche** und 2EL Olivenöl zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9–11Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

5. Zucchini braten

Die **Zucchinistreifen** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1–2Min. braten, bis die **Zucchini** weich wird, aber noch bissfest ist.

6. Pasta fertigstellen

Die **Zucchini** und das **Pesto** zur **Pasta** in den Topf geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzufügen, bis alles gut vermischt ist. Den **Rucola** unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.