

MARLEY SPOON



Spaghetti mit grünem Kürbiskernpesto

mit gerösteter Zucchini und Kirschtomaten



20-30min



4 Portionen

Ein klassisches Pesto Genovese enthält in der Regel Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesankäse und Olivenöl und ist eine der beliebtesten Würzsaucen überhaupt. Wir wandeln den Klassiker heute etwas ab und verwenden Kürbis- statt Pinienkerne für einen noch nussigeren, leicht herben Geschmack. Außerdem gesellt sich beim Mixen noch etwas Spinat dazu und der Käse bleibt diesmal zu Hause. Was für eine leckere Interpretation!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Kürbiskerne
- 2 Pck. Hefeflocken
- 40g Basilikum
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Zucchini
- 500g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 759kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 18.3g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



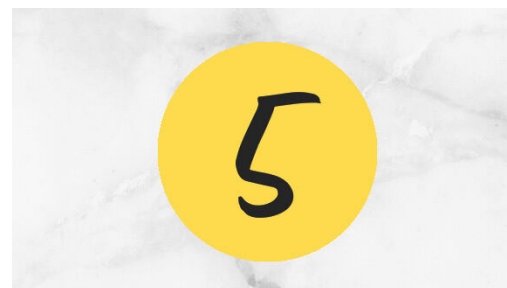
4. Gemüse grillen

Die **Zucchini** längs halbieren, quer in fingerlange Stücke und längs in ca. 1cm breite, fingerlange Streifen schneiden. Die **Zucchini** und die **Tomaten** mit 2EL Olivenöl vermengen und in der (Grill-)Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. rösten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Kürbiskerne rösten

Den **Knoblauch** schälen und mit einem breiten Messer etwas zerdrücken. Die **Kürbiskerne** und den **Knoblauch** in einer großen (Grill-)Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 3Min. goldbraun anrösten, dann in ein hohes Gefäß geben. Die Pfanne wird später weiterverwendet.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit dem **Pesto** vermengen und je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. 2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren und mit dem **restlichen Spinat** vermengen. Die **Pasta** mit dem **gegrillten Gemüse** anrichten und mit dem **Spinatsalat** servieren.



3. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** mit den **Kürbiskernen, 70g Spinat**, dem **Knoblauch**, 4EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, 6-8EL Wasser, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** pürieren, probieren und ggf. mit mehr Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



6. Von wegen kalte Schulter

Das Beste an Pesto (neben seinem unwiderstehlich leckeren Geschmack)? Kalt schmeckt es genauso gut wie warm. Das kann man sich zunutze machen, indem man sich etwaige Reste dieses Gerichts am nächsten Tag einfach als Salat genehmigt. Auch für Grillpartys eignet sich das heutige Rezept: Spaghetti und Pesto zu Hause vorbereiten und das Gemüse dann im Garten auf dem heißen Grill fertig brutzeln.