MARLEY SPOON



Spaghetti mit grünem Kürbiskernpesto

mit gerösteter Zucchini und Kirschtomaten

20-30min 2 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

- 200g Bio-Spaghetti [1]
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Kürbiskerne
- 20g Basilikum
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Zucchini
- 250g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 777kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 21.8g



1. Kürbiskerne anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und mit einem breiten Messer etwas zerdrücken. Die **Kürbiskerne** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 3Min. goldbraun anrösten, dann in ein hohes Gefäß geben.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



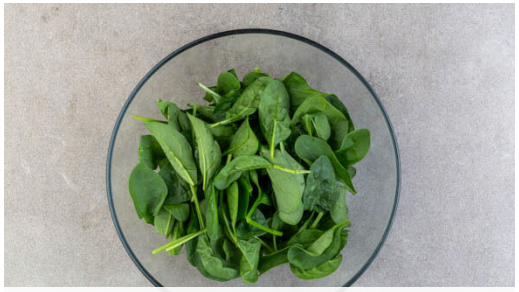
3. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** mit **40g Spinat**, den **Kürbiskernen**, dem **Knoblauch**, den **Hefeflocken**, 2EL Olivenöl, 1EL hellem Essig, 3–4EL Wasser, ½TL 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.



4. Gemüse braten

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



5. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 1TL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **restlichen Spinat** vermengen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit dem **Pesto** vermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit dem **Gemüse** anrichten und mit dem **Spinatsalat** servieren.