



Pasta mit Kaiserschoten und Zucchini

mit veganem Spinatpesto und Walnüssen



ca. 25min



3-4 Personen

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 ... Und was wäre da passender als feine Orecchiette - italienisch für „kleine Öhrchen“ - zu servieren? Diese laufen aber erst mit gebratener Zucchini, Kaiserschoten, Dukkah-Gewürz und einem leckeren Pesto aus Spinat und Walnüssen zur Höchstform auf!

Was du von uns bekommst

- 500g Orecchiette ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Babyspinat
- 100g Walnusskerne ¹⁵
- 100g veganer Reibekäse
- 2 Zucchini
- 2 Packungen Kaiserschoten
- 2 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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), Sesamsamen (11), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 31.1g,
Kohlenhydrate 109.1g, Eiweiß 23.9g



1. Pesto zubereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit der **1/2 des Spinats**, den **Walnüssen**, dem **Käse** und **90ml Kochwasser** 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 9-11Min. bissfest kochen. Dabei vor allem am Anfang regelmäßig umrühren, damit die **Pasta** nicht zusammenklebt.



5. Pasta vermengen

Die **Pasta** mit den **Kaiserschoten**, dem **Pesto** und dem **restlichen Spinat** zu den **Zucchini** in die Pfanne geben, alles vermengen und 1-2Min. erwärmen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.



3. Zucchini braten

Inzwischen die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL 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, auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit der **Gewürzmischung** garniert servieren.