



Tagliatelle mit Pesto

Wenn's mal wieder fix gehen muss: Nudeln mit Pesto ist eines der schnellsten Gerichte überhaupt. Unser selbst gemachtes Pesto mit Knoblauch und Spinat ist sogar ein richtig leckerer Gesundheitskick mit vielen Vitaminen, Mineralien und ungesättigten Fettsäuren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Tagliatelle
- 150 g Spinat (frisch oder TK)
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan (alternativ: Hefeflocken)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

1 Tiefgekühlten Spinat auftauen. Tagliatelle laut Packung zubereiten

2 Währenddessen den frischen Spinat waschen, trocken schütteln und ggf. große oder holzige Stiele abschneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken oder pressen.

3 Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.

4 Spinat mit Knoblauch, Pinienkernen, Parmesan, Olivenöl und Zitronensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tagliatelle mit Pesto anrichten oder in Portionen abfüllen und einfrieren.

Tipp: Für einen Crunch-Effekt zusätzlich geröstete Pinienkerne über das fertige Gericht streuen.

Tipp: Für eine längere Haltbarkeit im Kühlschrank das Pesto glattstreichen und mit ausreichend Öl versiegeln.

Guten Appetit!