



## 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!**