

Spaghetti mit Zucchini-Pesto

Rezept für 2 Personen

400	g	Zucchini
1	Stk	Peperocini
1	Stk	Zwiebel
1	Stk	Knoblauch
1	EL	Olivenöl
20	g	Pinienkerne
2	EL	Olivenöl
4	EL	Bouillon
		Salz, Pfeffer
160	g	Spaghetti
½	Bund	Basilikum



Zubereitung

Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fettzusatz kurz rösten. 2/3 der Pinienkerne in einen hohen Behälter geben. Die restlichen Pinienkerne auf die Seite stellen.
Basilikum fein hacken und beiseite stellen.

Die Enden der Zucchini abschneiden. Die Zucchini in kleine gleichmässige Würfel schneiden. Die Peperocini halbieren, entkernen und in kleine Ringe schneiden. Die Zwiebel und der Knoblauch rüsten und fein hacken. Das Olivenöl in die Bratpfanne geben und erhitzen. Zucchini, Peperocini, Zwiebel und Knoblauch 3-4 Minuten darin braten. Häufig wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Hälfte der Zucchini in den Becher geben und die andere Hälfte in der Bratpfanne belassen.

Das Olivenöl, die Bouillon, das Salzwasser, etwas Salz und Pfeffer in den Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

In einer grossen Pfanne reichlich Wasser erhitzen. Salz begeben und die Spaghetti im kochenden Salzwasser al dente kochen. Die Spaghetti in ein Sieb abschütten.

Spaghetti, Zucchini, Pesto und den gehackten Basilikum in die Bratpfanne geben und bei häufigem Wenden kurz braten und gut mischen. Wenn nötig noch einmal etwas abschmecken. Die Spaghetti sofort heiss servieren.

Tipp

Dazu passt ein bunter Blattsalat mit frischen Radiesli.

Nährwert pro Portion

Kalorien	663
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiss	17 g
Fett	36 g