

Pasta mit Dicken Bohnen und Rucola-Pesto (2 Portionen)

Die Dicken Bohnen müssen aus der Hülse herausgenommen und für den Verzehr gekocht werden. Außerdem sind sie reich an Eiweiß, weshalb sie eine gute Ergänzung im Speiseplan darstellen!

Dauer: 30 Minuten

Zutaten: Dicke Bohnenkerne aus deiner Kiste
Rucola aus deiner Kiste
250g Pasta, z. B. Orecchiette
25g Pinienkerne
60g Haselnüsse
1 Knoblauchzehe
30g Parmesan, gerieben
50ml Zitronensaft
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Pinien- und Haselnusskerne bei mittlerer Hitze rösten. Zusammen mit Rucola, Knoblauch, Parmesan, Zitronensaft und etwas Olivenöl entweder in einem Mixer oder in einer Schüssel mit Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas mehr Zitronensaft und Olivenöl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz und der gewünschte Geschmack erreicht ist. Pasta kochen und abgießen, etwas Kochwasser auffangen und beiseite stellen. Die Dicken Bohnen aus der Hülse pulen und einige Minuten blanchieren. Bohnenkerne, etwas Pesto und etwas Pasta-Kochwasser zu den Nudeln geben und miteinander vermengen. Abschmecken und nach Belieben mehr Pesto, Salz, Pfeffer oder Kochwasser hinzugeben. Mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

