

Pasta mit Bärlauchpesto

Kategorien: Teigware, Sauce, Nudelsauce

Zutaten für: 4 Personen

150	Gramm	Bärlauch
30	Gramm	Parmesan
11	Essl.	Olivenöl
		Salz und Pfeffer
1-2	Teel.	Zitronensaft
1		Knoblauchzehe
12		Garnelen (ohne Kopf und Schale, à 25 g)
400	Gramm	Spaghetti
1	Essl.	Gehackte glatte Petersilie

Anleitung:

Bärlauch putzen, waschen, abtropfen lassen und fein zerschneiden. Parmesan fein reiben. Bärlauch mit Parmesan und 8 El Olivenöl in einem Mixer zu einer feinen Paste pürieren, mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. Knoblauch pellen und in dünne Scheiben schneiden. Garnelen entdarmen und längs halbieren.

Spaghetti in einem hohen Topf in reichlich kochendem Salzwasser 8-10 Minuten al dente kochen. Die Garnelen salzen und pfeffern. In einer Pfanne im restlichen Olivenöl 2-3 Minuten braten, in der letzten Minute die Petersilie zugeben. Spaghetti abgießen, mit den Garnelen und dem Bärlauchpesto mischen.

: Nährwerte: 34 g Fett, 80 g Kohlenhydrate, 760 kcal bzw. 3182 kJ

: Zubereitungszeit: 35 min