

Spaghetti Vitalis

Pesto

100 ml Olivenöl
1 Bund Basilikum
20 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL geriebener Parmesan
½ Knoblauchzehe
100 g Champignons
50g Zuckererbsenschoten

400 g Spaghetti Nr. 5
1 kleine Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika

frisch geriebener Parmesan

Für 4 Personen
Dauer 20 Minuten

1. Pesto

Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anbräunen. Kurz abkühlen lassen.
Alle Zutaten mixen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

2. Das Gemüse waschen und schneiden.

3. Die Spaghetti in Salzwasser 6- 7 Minuten kochen.

4. Währenddessen das Gemüse in Olivenöl in der heißen Pfanne anschwitzen.

5. Die Spaghetti abseihen und zum Gemüse dazugeben.

6. Mit Pesto verfeinern und Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

TIPP:

Sie können fast jedes Gemüse verwenden, dass Sie Zuhause haben.

