

SPAGHETTI MIT RUCOLA-SONNENBLUMENKERN PESTO

SPAGHETTI MIT RUCOLA-SONNENBLUMENKERN PESTO

Ich habe dieses Jahr keinen Rucola ausgesät, trotzdem wächst er wie verrückt. Genau an der Stelle wo er auch die letzten zwei Jahre gewohnt hat. Also gab es in den letzten Tagen Wraps mit Rucola, Salat mit Tomate, Mozzarella und Rucola und eben diese Spaghetti mit Rucola-Sonnenblumenkern Pesto. Innerhalb von 15 Minuten steht das Essen auf dem Tisch, genau das Richtige wenn es Abends einfach und schnell gehen soll!



Zutaten für 2 Personen:

100g Rucola

2 Knoblauchzehen

1 mittelscharfe Chili

80g Sonnenblumenkerne

60g Parmesankäse

50ml Olivenöl

Salz

250g Vollkorn Spaghetti

Zubereitung:

Einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Spaghetti 10-12 Minuten al dente kochen.

Den Rucola grob klein hacken, den Knoblauch schälen, die Chili in Ringe schneiden. Alles zusammen mit den Sonnenblumenkernen, dem fein geriebenem Parmesan, etwas Salz und Öl in einen kleinen Mixer* geben. Gegen Ende der Kochzeit für die Pasta einen guten Schluck vom Nudelwasser zufügen und alles zu einem feinen Pesto mixen. Ich nehme das Nudelwasser um etwas Öl einzusparen, so wird es etwas leichter. Ihr könnt aber auch Olivenöl dazu geben bis ihr die gewünschte Konsistenz habt.



Die Spaghetti abgießen und zurück in den Topf geben. Mit dem Pesto vermengen und abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Salz dazu geben.

Die Spaghetti mit Rucola-Sonnenblumenkern Pesto auf zwei Teller verteilen und sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!

