



VEGETARISCH

Linsennudeln mit Pesto auf Gemüse

ZUBEREITUNG

Zu Beginn die Linsennudeln nach Anleitung kochen und abgießen. Währenddessen das Gemüse waschen und anschließend den Brokkoli und die Radieschen klein schneiden.

Den Brokkoli in einem mit kochendem Salzwasser gefüllten Topf etwa fünf Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen. Den Brokkoli zusammen mit den Radieschen und den Sprossen in einer Schale vermengen.

Für das Pesto die Pinienkerne bei leichter Hitze in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Diese dann zusammen mit Basilikum, Petersilie und Knoblauch pürieren und den Parmesan dazu reiben. Im Anschluss das Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Ende die Linsennudeln mit dem Pesto verrühren und das übrige Gemüse aus der Schale unterheben.

ZUTATEN

- 150 g Linsennudeln
- 150 g Brokkoli
- 3 Radieschen
- 2 Esslöffel Sprossen
- 3 Esslöffel Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum
- ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Pecorino-Parmesan (Schaf)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Wer es lieber fruchtiger mag, kann auch anstelle des grünen Pesto zum Beispiel ein Tomaten-Rosmarin-Pesto zubereiten.

gesund + aktiv informiert

Die Linsennudeln enthalten kein Gluten und sind somit für viele Menschen gut verträglich. Zudem sind die Hülsenfrüchte für ihren hohen Proteinanteil bekannt und somit auch eine tolle Alternative zu herkömmlichen Weizen-Nudeln.