

Bohnen-Spaghetti mit Bärlauchpesto

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Spaghetti mit Gemüse

- 300 g farbige Cherry-Tomaten
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben
- 4 Zweige Thymian
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Puderzucker
- 300 g Schwarze Bohnen-spaghetti (z. B. Edamame
- Black Bean Spaghetti)
- 2 Zucchini, mit dem -Gemüsetwister in Spaghetti geschnitten oder in feinen Streifen
- 1 Bund Radieschen
- geröstete Pinienkerne,
- Parmesansplitter

Zutaten Bärlauchpesto

- 50 g frischer Bärlauch
- 25 g Pinienkerne, geröstet
- 25 g Parmesan, gerieben
- 1 dl Olivenöl

Zubereitung Spaghetti mit Gemüse

Die Cherry-Tomaten auf ein Backblech geben, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymianzweigen, Knoblauch und wenig Puderzucker mischen. Auf einem Blech im Ofen bei 100 °C ca. 2 Stunden confieren.

Die Radieschen vierteln. Bohnenspaghetti gemäss Packungsanleitung in Salzwasser -kochen, abschütten. Olivenöl in einer grossen Bratpfanne erwärmen. Zucchini und -Radieschen kurz anbraten. Nudeln und $\frac{3}{4}$ vom Bärlauchpesto daruntermischen, würzen.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit den confierten Tomaten, etwas Bärlauch-Pesto, Pinienkernen und Parmesansplittern garnieren.

Zubereitung Bärlauchpesto

Für das Pesto: Bärlauch waschen und grob zerkleinern. Mit allen anderen Zutaten in -Mixer geben und glatt mixen. Mit etwas Salz würzen.