

Mittagessen

# Vollkornspaghetti mit Spinat-Erbsen-Pesto



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 591 kcal

Kohlenhydrate: 79 g

Proteine: 27 g

Fette: 15 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Vollkornspaghetti (vegan z.B. von biozentrale, Schär)
- 1/2 Zwiebel
- 5 ml Olivenöl
- 200 g frischer Blattspinat
- 80 g Erbsen (TK)
- 1 TL Gemüsebrühe
- 10 g Walnusskerne
- 2 TL Basilikum (TK oder frisch)
- 1 EL dunkler Balsamico Essig
- Salz, schwarzer Pfeffer, Koriander, Muskat, Ingwer



CA. 20 MINUTEN

## Zubereitung

1. Vollkornspaghetti in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest kochen und anschließend zum Abtropfen in ein Sieb geben. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und eine Hälfte klein würfeln.
2. Das Öl im Topf erhitzen. Die Zwiebelhälfte etwa 1 Minute bei größerer Hitze braten. Danach den (tiefgefrorenen) Blattspinat sowie die Erbsen und die Gemüsebrühe hinzugeben. Das Ganze etwa 6 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze dünsten. Ab und zu rühren.
3. Den gegarten Blattspinat mit Zwiebel und Erbsen, die Walnusskerne, den Basilikum und den Balsamico Essig in ein hohes Gefäß geben. Das Ganze mit dem Pürierstab pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken und das Spinat-Erbsen-Pesto mit den Vollkornspaghetti servieren.

**Tipp:** Nicht die richtigen Zutaten da? Das Pesto schmeckt auch lecker mit tiefgefrorenem Grünkohl, Mangold oder püriertem Brokkoli. Die Walnusskerne können durch andere Nüsse wie Pecan-, Para-, Erdnüsse oder Cashewkerne ersetzt werden. Auch Mandel- oder Erdnussmus schmecken sehr lecker zum grünen Gemüse.

**Abend-Variante:** Mach dir einfach Gemüsenudeln zum leckeren Pesto! Da du einiges an Kalorien einsparst, füg noch eine Eiweißquelle wie Tofu oder Tempeh hinzu!

