



Avocado-Pasta mit Zucchini und Sesam

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|-------|
| Zitronen | 1 St. |
| Basilikum, frisch | 20 g |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Avocado | 2 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Salz | |
| Fusilli | 500 g |
| Butter | 1 EL |
| Olivenöl | 2 EL |
| Sesam, weiß | 2 EL |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Tasse

1. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
2. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und quer in dünne Spalten schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit die Avocado nicht braun wird.
3. Zucchini waschen, Enden abschneiden und grob raspeln. Knoblauch schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Fusilli im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
5. In einer Pfanne Butter, Olivenöl und Sesam auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch mit Zucchini darin ca. 4 Min. braten.
6. Nudeln, Avocado und Zitronenschale zur Zucchini-Pfanne geben, gut vermengen und nach Belieben etwas Kochwasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kräuter darüberstreuen und Avocado-Pasta mit Zucchini und Sesam servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 699 kcal |
| Kohlenhydrate | 106 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 24 g |