



Bunte Pasta mit Basilikumpesto und Tomatensalat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	4 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Olivenöl	7 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Zucchini	1 St.
Karotten	2 St.
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Tagliatelle, frisch	500 g
Basilikum, frisch	60 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Parmesan	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Tomaten waschen, vierteln, Strunk entfernen und die Viertel jeweils in Spalten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Tomaten mit Zwiebeln vermengen und mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
2. Zucchini und Karotten waschen, ggf. schälen, Enden entfernen und das Gemüse mit einem Sparschäler oder einem Spiralschneider in lange feine Streifen hobeln.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten darin ca. 2 Min. dünsten. Zucchini und Kräuter der Provence dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 5 Min. andünsten. Pfanne vom Herd nehmen.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Tagliatelle im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln und mitsamt Stielen in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch schälen und zum Basilikum geben. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Parmesan mit den Fingern grob zerbröseln. Parmesan, 2 EL Limettensaft, 4 EL Olivenöl und 3 EL Kochwasser in das hohe Gefäß zum Basilikum geben. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. In der Pfanne Gemüse mit Tagliatelle und Basilikumpesto vermengen. Bunte Pasta auf Tellern anrichten und zusammen mit Tomatensalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	670 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g