



# Fusilli mit Walnuss-Pesto

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Grünkohl, frisch	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	50 g
Fusilli	1 kg
Walnusskerne	50 EL
Parmesan	50 g
Olivenerlen	100 ml
Öl	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, feine Reibe, Pürrierstab

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Grünkohl in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
2. Fusilli im Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Walnüsse darin ca. 3 Min. goldgelb rösten. Parmesan fein reiben.
4. In einem hohen Gefäß 2 EL Walnüsse, Basilikum, 50 g Parmesan und Knoblauch mit Olivenöl zu einem cremigen Pesto pürrieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Im Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Grünkohl darin ca. 3 Min. anbraten und kräftig salzen. Fusilli mit Pesto hinzugeben und gut vermengen. Fusilli mit Walnusspesto auf Tellern servieren und mit übrigem Parmesan und gerösteten Walnüssen servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1903 kcal
Kohlenhydrate	204 g
Eiweiß	69 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	98 g