



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
Olivenöl	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