



Kartoffel-Bohnen-Pasta in Basilikum Pesto

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Kartoffeln, vorw. festk. 250 g

Buschbohnen 500 g

Penne Rigate 500 g

Parmesan 100 g

Basilikum, frisch 200 g

Knoblauchzehen 1 St.

Pinienkerne 2 EL

Olivenöl 100 ml

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, feine Reibe, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Bohnen waschen und Enden dünn abschneiden.
2. Nudeln und Kartoffeln im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Nach ca. 5 Min. Bohnen dazugeben und zusammen zu Ende garen.
3. Mittlerweile Parmesan fein reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem hohen Gefäß Parmesan mit Basilikum, Knoblauch, Pinienkernen und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ca. 1 Tasse Kochwasser abschöpfen und Nudeln, Kartoffeln und Bohnen in ein Sieb abgießen. Alles in den Topf zurückgeben und mit Basilikum Pesto vermengen. Falls nötig, etwas Kochwasser zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	814 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g