



Pasta mit selbstgemachten Zitronenpesto und Bohnen

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|----------|
| Buschbohnen | 400 g |
| Fusili Tris | 300 g |
| Pinienkerne | 100 g |
| Pecorino | 100 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Bio Zitronen | 2 St. |
| Petersilie, frisch | 0.5 Bund |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Olivenöl | 80 g |
| Pfeffer, schwarz | 0.5 TL |
| Salz | 0.5 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, große Pfanne

1. Nudeln und Bohnen

Säubere die Bohnen, halbiere sie und koche sie mit den Nudeln zusammen in Salzwasser al dente.

2. Zitronenpesto

Röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bis sie lecker duften. Reibe den Pecorino fein, schäle die Knoblauchzehen und presse oder reibe sie ebenfalls fein. Reibe die Zitronenschale ab und drücke den Saft aus. Hacke die Petersilie, den Thymian und die Hälfte der Pinienkerne fein.

Verrühre alle Zutaten mit dem Öl, Pfeffer und den restlichen Pinienkernen in einer Schüssel.

Vermenge die Nudeln und Bohnen mit dem Pesto und serviere das Gericht.

Füge das Salz erst beim Abschmecken nach Belieben hinzu. Der Pecorino ist bereits sehr würzig.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Tipp: Wenn du das Pesto etwas sämiger möchtest, kannst du etwa eine Tasse des Nudelwassers hinzugeben.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 768 kcal |
| Kohlenhydrate | 73 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 47 g |