



Spaghetti mit Avocadosauce

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Spaghetti 500 g

Knoblauchzehen 1 St.

Zwiebeln, gelb 1 St.

Bio Zitronen 1 St.

Avocado 3 St.

Pinienkerne 4 EL

Öl 2 EL

Basilikum, frisch 10 g

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti zugeben und darin ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Dabei etwas Kochwasser auffangen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 3 Min. goldgelb rösten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 3 Min. farblos anschwitzen. In einem hohen Gefäß Avocados, 3 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Zwiebel und Knoblauch fein pürieren. Nach Belieben etwas Nudelwasser zugeben. Avocadosauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Spaghetti im Topf mit Avocadosauce vermengen und auf Teller anrichten. Mit Basilikum und gerösteten Pinienkernen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	815 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	35 g