



Spaghetti mit Basilikum-Pinienkern-Pesto

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 TL
Pinienkerne	50 g
Mandeln, ganz	50 g
Spaghetti	500 g
Basilikum, frisch	100 g
Knoblauchzehen	2 St.
Zitronen	1 St.
Olivensöl	130 ml
Pfeffer, weiß	
Vemondo Reibegenuss	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen.
2. In einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe Pinienkerne und Mandeln (optional Cashewkerne) ca. 3–5 Min. rösten. Anschließend auf einen Teller geben.
3. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen abzupfen. Knoblauchzehen schälen und grob schneiden. Zitrone halbieren und 1 EL Saft auspressen. In einem Gefäß mit einem Pürierstab 3/4 des Basilikums, Knoblauch, Zitronensaft, Pinienkerne, Mandeln, Olivensöl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. In ein Sieb Spaghetti abgießen und heiß mit Reibegenuss, fertigem Pesto und restlichem Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	877 kcal
Kohlenhydrate	105 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	44 g