



Tagliatelle mit weißen Bohnen, Rucola und Haselnusspesto

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|-------|
| weiße Bohnen in der Dose | 300 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Schalotten | 1 St. |
| Salz | |
| Tagliatelle, frisch | 500 g |
| Haselnusskerne, ganz | 4 EL |
| Rucola | 100 g |
| Olivenöl | 3 EL |
| Zucker | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Schmand | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Bohnen abgießen. Knoblauch schälen und fein hacken. Schalotte halbieren, schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Tagliatelle ins siedende Salzwasser geben und ca. 4 Min. garen. Tagliatelle in ein Sieb abgießen und dabei ca. 200 ml vom Nudelwasser auffangen.
3. In einer Pfanne Haselnüsse auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten. Leicht abkühlen lassen und hacken. Rucola waschen, trocken schleudern und ca. 1/3 davon sehr fein hacken. In einer kleinen Schüssel Rucola mit Haselnüssen, 2 EL Olivenöl und einer Messerspitze des gehackten Knoblauchs gut vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In der Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte sowie restlichen Knoblauch darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Bohnen zugeben und ca. 2 Min. mit anbraten.
5. Schmand einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz köcheln lassen. Abgetropfte Tagliatelle mit in die Pfanne geben und gut mit den weißen Bohnen vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz mit Nudelwasser aufgießen.
6. Zum Schluss den restlichen Rucola unterheben und sofort mit dem Haselnusspesto servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 753 kcal |
| Kohlenhydrate | 114 g |
| Eiweiß | 24 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 23 g |