

Kichererbsen-Nudeln mit Kürbiskern-Pesto

Zutaten:

80 g	Kichererbsen-Nudeln
50 g	regionaler Bergkäse
60 g	Kürbiskerne
60 g	Petersilie
1	Knoblauchzehe
60 g	Olivenöl
20 g	Kürbiskernöl
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer

Zubereitung:

- ☺ Salzwasser für die Nudeln aufsetzen.
- ☺ Sobald das Wasser kocht, Nudeln nach Packungsbeilage kochen.
- ☺ In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten.
- ☺ Dafür Petersilie waschen, klein zupfen und in einen Mixer geben.
- ☺ Knoblauch schälen, grob hacken und ebenfalls hinzugeben.
- ☺ Käse klein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben.
- ☺ Alles gut durchmischen.
- ☺ Pesto mit den Nudeln vermischen und servieren.
- ☺ Restliches Pesto in ein Glas füllen, mit Öl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Nachhaltig und spannend:

Die Herstellung eines Pestos ist eine wunderbare Möglichkeit, Reste zu verwerten. Das Pesto-Rezept kann nach Belieben abgewandelt werden. Die Basiskomponenten für jedes Pesto sind Kräuter bzw. Blattgemüse wie Rucola oder Feldsalat, Hochwertige Pflanzenöle und Nüsse. Dazu lassen sich, wenn gewünscht, sowohl Gemüse als auch Käse kombinieren.

Gut verschlossen und mit Öl bedeckt hält sich das Pesto im Kühlschrank 2-3 Wochen. Es kann als Soße, Dip, Brotaufstrich oder Salatdressing verwendet werden.