

Zucchini-Spaghetti mit Mandel-Basilikum-Pesto und frischen Erbsen

Zutaten für 4 Portionen

Pesto:

- 1 Bund Basilikum
- 50g Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL grobes Meersalz
- etwas frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
- 200 ml Olivenöl
- ½ Bio-Zitrone

Zucchini:

- 4 mittelgroße Zucchini
- 500 g frische Erbsenschoten

So geht's

Pesto:

1. Die Mandeln ohne Fett im Topf oder in einer Pfanne rösten.
2. Die Schale der Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen.
3. Den Knoblauch klein schneiden.
4. Das Basilikum grob klein schneiden.
5. Alles zusammen in einen Mörser geben und zu einer feinen Paste verarbeiten.

Die Erbsen aus den Schoten pellen.

Zucchini:

1. Die Enden der Zucchini abschneiden.
2. Zucchini gut waschen.
3. Mit dem Julienne-Schäler oder einem Spiralschneider dünne Zucchinistreifen schneiden.
4. Vor dem Servieren etwa 20 bis 30 Sekunden lang in einem Sieb in heißem Wasser baden.
5. Mit dem Pesto mischen und zusammen mit den frischen Erbsen servieren.

Tipp:

- Natürlich können anstelle von Mandeln auch andere Nüsse oder Kerne verwendet werden, zum Beispiel Pinien- und Chashewkerne.
- Auch das Grün lässt sich wunderbar variieren, zum Beispiel mit Bärlauch, Löwenzahn oder Radischengrün.

Guten Appetit!

