

Rezept

Pasta mit Wirsingpesto

Ein Rezept von Pasta mit Wirsingpesto, am 30.06.2024

Zutaten

180 g grüne Wirsingblätter (äußere Blätter)	300 g große kurze Nudeln (Spiralen oder Penne)
100 g Walnusskerne	1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl	30 g Parmesan
Salz	Pfeffer (für die Großen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 755 kcal, 39 g F, 21 g EW, 77 g KH

Zubereitung

1. Die Blätter vom Wirsingkopf ablösen und waschen. Die Blätter flach in eine Schüssel legen, mit 1 l kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Dabei ein- bis zweimal wenden, sodass alle Blatteile unter Wasser liegen.
2. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser bissfest garen. Die Walnüsse in einen hohen Rührbecher geben. Den Knoblauch schälen und zufügen.
3. Die Wirsingblätter mit einer Zange aus dem Wasser heben und tropfnass die dicken Mittelrippen herausschneiden. Die Blätter dann grob in ca. 3 cm große Stücke schneiden und ebenfalls in den Rührbecher geben. 2 EL Einweichwasser zufügen und alles mit dem Pürierstab fein mixen.
4. Das Pesto mit dem Öl glatt rühren. Ist es zu dickflüssig noch etwas Einweichwasser untermixen. Den Parmesan fein reiben und untermischen. Für das Baby eine Portion abnehmen, das übrige Pesto für die Großen mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
5. Die Nudeln in ein Sieb abgießen. Tropfnass mit dem Pesto mischen und servieren.