

## Vollkorn-Spaghetti mit Spinat-Pesto

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



Olivenöl in einem Wok (oder einer Bratpfanne) erhitzen. Zwiebeln und Chili ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Spinat hinzufügen und andünsten. Pesto und die Hälfte des geriebenen Parmesan untermengen.

- 4 -

Basilikumblätter zerrupfen. Die Hälfte des Basilikums in den Wok geben. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren, bis die Mischung eine cremig-flüssige Konsistenz annimmt.

- 5 -

Spaghetti im Wok mit der Sauce vermengen. Bei mittlerer Stufe nochmals 1-2 Minuten köcheln lassen.

- 6 -

Pasta auf Tellern anrichten. Mit Pinienkernen, dem übrigen Parmesan und Basilikum garnieren.

### Zutaten für 2 Personen

180 g Vollkorn-Spaghetti  
1 Zwiebel  
1/2 Chili  
300 g Spinat  
15 g Pinienkerne  
50 g Parmesan  
80 g Pesto (grün)  
9 Basilikumblätter  
1 Esslöffel Olivenöl  
Salz, Pfeffer

- 1 -

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Vollkorn-Spaghetti abgedeckt etwa 9-10 Minuten kochen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken.

- 2 -

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Zwiebeln fein hacken. Chili entkernen und fein würfeln.

- 3 -