

SPAGHETTI MIT SÄMIG-FRISCHEM SCHÄLERBSEN-MINZ-PESTO

ERBSEN | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (4)

400 g Spaghetti
50 g gelbe Schälervlsen
50 g Cashewkerne
6 Stiele Minze
1 Bio-Zitrone
2 EL Hefeflocken
1 Knoblauchzehe
60 ml Olivenöl
1/2 TL Salz
Pfeffer
40 g Pinienkerne

Produktempfehlungen



**GELBE
SCHÄLERBSEN**

Zubereitungen

1. Für das Pesto gelbe Schälervlsen für 70 Minuten köcheln lassen. In einem Sieb abgießen und auskühlen lassen.
2. Minzblätter von den Stielen zupfen. Zitrone waschen. Mit einem Zestenreißer dünne Streifen der Zitronenschale abziehen und zusammen mit einigen Blättern Minze für später beiseite stellen. Knoblauch auf einer Reibe fein reiben. Cashewkerne, Hefeflocken, Salz und Pfeffer in einem Foodprozessor /Zerkleinerer fein zerkleinern. Dann Minzblätter, Olivenöl, Knoblauch und 1-2 EL Zitronensaft zufügen, nochmals alles im Zerkleinerer gut mixen.
3. Schälervlsen in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer gründlich stampfen. Gestampfes Erbsenpüree unter das Pesto rühren, abschmecken und je nach Konsistenz noch etwas Olivenöl zufügen.
4. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen, abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und in ein Schälchen füllen. Einige Löffel Pesto in die heiße Pfanne geben. Das Pesto nach Belieben mit ein wenig Nudelkochwasser vermengen, so wird es schön cremig. Spaghetti in die Pfanne geben und alles gut vermischen.
5. Pasta auf Tellern anrichten. Mit Zitronenzesten, Minzblättern, Pinienkernen, etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Zum Schluß einen Spritzer qualitativ hochwertiges kaltgepresstes Olivenöl darüber träufeln.