



Dinkel Vollkorn Spirelli mit Bärlauch- Haselnuss-Pesto

ein schnelles Rezept für die Fühlingszeit

Zubereitung

1. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Den Bärlauch waschen, trockenschütteln, die groben Stiele entfernen und grob klein schneiden. 20 g Parmesan grob reiben. Den Bärlauch mit dem Parmesan und 6 EL Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren.
2. Nüsse unterheben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in sprudelndem Salzwasser al dente kochen.
4. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und trocken tupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tomaten darin unter wenden braten, bis sie beginnen aufzuplatzen. Lauchzwiebeln zufügen und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Nudel abgießen und mit in die Pfanne geben. Das Pesto unterheben und gegeben falls nachwürzen. Alles auf Tellern anrichten und frisch gehobelten Parmesan darüberstreuen.



 Zubereitungszeit: Kurz

Zutaten (für 4 Portionen)

Naturata Zutaten

- 35 g Haselnusskerne
- 8 EL Olivenöl Portugal 'Risca Grande' nativ extra
- 400 g Spirelli, Dinkelvollkorn
- Deutsches Steinsalz, fein
- Rübenzucker

Weitere Zutaten

- 1 Bund Bärlauch
- 40 g Parmesan
- 150 g Cocktailtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- Pfeffer