

primo piatto

4

TROFIE AL PESTO GENOVESE

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

TEIGWAREN MIT PESTO

Pesto

- | | | |
|-------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 2 Bund | Basilikum , grob geschnitten | |
| 3 | Knoblauchzehen , gepresst | |
| 2 Esslöffel | Pinienkerne | |
| ½ Teelöffel | Salz , wenig Pfeffer | zusammen im Mixglas pürieren |
| 50 g | Parmesan , gerieben | |
| 50 g | Pecorino , gerieben | daruntermischen |
| 1½ dl | Olivenöl | nach und nach darunterrühren |

Teigwaren

- | | | |
|-------|---|--|
| 200 g | fest kochende Kartoffeln ,
in Würfeli | |
| 150 g | Bohnen , halbiert
Salzwasser , siedend | Kartoffeln und Bohnen ca. 5 Min. kochen |
| 400 g | Teigwaren (z. B. Trofie) | beigeben, Teigwaren al dente kochen,
alles abtropfen, mit dem Pesto mischen |
| | Parmesan , gerieben,
nach Belieben | dazu servieren |

Haltbarkeit: Pesto mit Öl bedeckt und gut verschlossen im Kühlschrank ca. 5 Tage.

Pro Person: 49 g Fett, 25 g Eiweiss, 80 g Kohlenhydrate, 3604 kJ (862 kcal)

