

Sören Anders
Spaghetti mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto**Freitag, 19. Mai 2017**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 30 Minuten****Schwierigkeitsgrad: einfach****Mediterran, Pasta, schnelle Küche****Zutaten**

350 g	grüne Bohnen
250 g	festkochende Kartoffeln
300 g	Spaghetti
etwas	Salz
2 Bund	Basilikum
2	Knoblauchzehen
100 g	Parmesan
40 g	Pinienkerne
120 ml	Olivenöl
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, die Stielansätze und eventuell vorhandene Fäden entfernen. Die Bohnen nach Belieben halbieren.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti, Bohnen und Kartoffeln ins kochende Salzwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.
4. In der Zwischenzeit für das Pesto Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
5. Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.
6. Parmesan untermischen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Spaghetti, Bohnen und Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.
8. Das Pesto mit etwas Kochwasser flüssiger rühren, zur Pasta-Mischung geben und alles durchschwenken.
9. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und servieren.

Pro Portion: 780 kcal / 3276 kJ
74 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 44 g Fett