

Mediterrane Spaghetti mit selbstgemachtem Pesto

Die leichte Kost für Pasta-Liebhaber: Knackige Pinienkerne, frische Kirschtomaten, zarter Babyspinat und unser salzreduzierter Saftschinken garantieren ein tolles Geschmackserlebnis! Verfeinert mit selbst gemachtem Pesto und Parmesan lässt sich dieses Gericht überall genießen – egal ob Abends auf der Terrasse oder als Lunch zwischendurch.



35 Min



Leicht



Vier

Zutaten

100 g Herta Saftschinken -25% Kochsalz
75 g geriebener Parmesan

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

400 g Spaghetti

OBST & GEMÜSE

40 g Pinienkerne
250 g Babyspinat
300 g Bunte Kirschtomaten

GEWÜRZE

100 g Basilikum
2 Knoblauchzehen
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Zucker
etwas Zitronensaft

ÖL & ESSIG

125 ml Olivenöl

Anleitung

1. SCHRITT

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Sofort herausnehmen und abkühlen lassen.

2. SCHRITT

Basilikum waschen, gut trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen.

3. SCHRITT

Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

4. SCHRITT

Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und **Öl** in einen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Dreiviertel des **Parmesans** unterrühren und mit **Salz, Pfeffer, Zucker** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

5. SCHRITT

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern.

6. SCHRITT

Kirschtomaten waschen und halbieren.

7. SCHRITT

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

8. SCHRITT

Saftschinkenscheiben halbieren.

9. SCHRITT

Nudeln in einer Pfanne mit etwas **Pesto, Spinat, Tomaten** und dem **Saftschinken** mischen, auf Tellern anrichten und mit dem übrigen **Parmesan** servieren.

GUTEN APPETIT

Unser Tipp: Übriges Pesto in saubere Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

Energie	632 kcal
Fett	23,0 g
Kohlenhydrate	74,0 g
Eiweiß	25,0 g