

Spaghetti mit schnellem Paprika-Pesto

Zutaten für 4 Portionen:

Pesto

1 Glas eingelegte rote Paprikaschoten, geröstet (450 g EW)
1 Knoblauchzehe
40 g Salzmandeln
50 g Parmesan, frisch gerieben
50 ml Rapsöl, kaltgepresst
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Pasta

1 Pk. Spaghetti
40 g Salzmandeln
1/2 Bund Rucola
2 EL Rapsöl
4 Eier



Und so geht's:

Pesto: Paprikaschoten abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Paprika mit Knoblauch, Salzmandeln, Parmesan und 50 ml kaltgepresstem Rapsöl in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Pasta: Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Die Salzmandeln grob hacken. Rucola waschen und trockenschleudern. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier bei mittlerer Hitze in 4 bis 6 Minuten braten, salzen. Die Nudeln abgießen, nicht abschrecken und tropfnass im heißen Topf mit dem Pesto vermengen. Eventuell nachsalzen. Auf vorgewärmten Tellern mit den Spiegeleiern anrichten und mit Rucola sowie gehackten Salzmandeln bestreut servieren.

Tipp: Dieses schnelle Paprika-Pesto schmeckt auch zu Pellkartoffeln oder als Dip zu Gemüse-Sticks und Taco-Chips.



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.