

## Spaghetti mit schnellem Paprika-Pesto

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Pesto

1 Glas eingelegte geröstete rote Paprikaschoten  
(450 g EW)  
1 Knoblauchzehe  
80 g Salzmandeln  
50 g Parmesan, frisch gerieben  
50 ml Rapsöl, kaltgepresst

Salz

Pfeffer aus der Mühle

#### Pasta

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



### Und so geht's:

**Pesto:** Paprikaschoten waschen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Paprika klein schneiden, mit Knoblauch, 40 g Salzmandeln, Parmesan und 50 ml kaltgepresstem Rapsöl in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

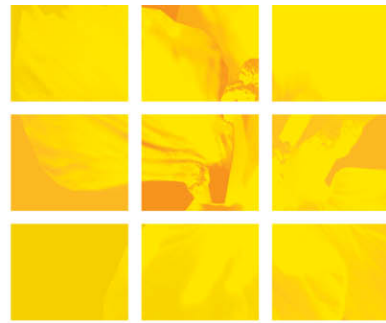
**Pasta:** Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Die übrigen Salzmandeln grob hacken. Rucola waschen und trockenschleudern. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier bei mittlerer Hitze in 4 bis 6 Minuten braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

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 Rauke sowie gehackten Salzmandeln bestreut servieren.

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

Copyright: UFOP



**ufop**

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