



Linguine mit Petersilien-Zitronen-Pesto und Parmesan

Zutaten für 4 Portionen:

Pesto:

1 Zitrone, unbehandelt
1 frische Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
3 Zweige Minze
90 g Parmesan
20 g Pinienkerne, ersatzweise Mandelstifte
80 ml Rapsöl, kaltgepresst
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Pasta:

400 g Linguine oder eine andere Sorte nach eigener Wahl
Salz
80 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
150 g Grillkäse, z. B.: Halloumi
15 ml Rapsöl

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



Und so geht's:

Pesto: Zitrone heiß waschen, trocknen und Schale fein reiben. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kräuter waschen und trocknen. Einige Zweige Petersilie für die Dekoration zur Seite legen. Die Blätter der übrigen Kräuter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen.

Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter, ein Drittel des Parmesans sowie die Hälfte der Pinienkerne mit dem kaltgepressten Rapsöl mit dem Pürierstab mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta: Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen – dabei etwas Nudelwasser auffangen.

Tomaten abtropfen lassen und zusammen mit dem

Grillkäse zentimetergroß würfeln. Grillkäse in einer Pfanne in Rapsöl bei hoher Hitze kurz scharf anbraten.

Pasta mit Pesto sowie etwas Nudelwasser mischen und zusammen mit Tomaten und Grillkäse anrichten, dann mit dem restlichen Parmesan, Pinienkernen sowie Petersilie garnieren.

Copyright: UFOP

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