



Rezept

Federkohl-Pesto

Federkohl macht nicht nur im Smoothie eine gute Figur

30 Min

Aktive Zeit



30 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

PESTO

- 200 g Federkohl, blanchiert, grob gehackt **Saison**
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- 1/2 Grüner Chili
- 100 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale, ca. 1 EL Saft
- 5 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

SPAGHETTI

- 500 g Spaghetti
- Salzwasser, siedend

Und so wird's gemacht

1 von 2

SPAGHETTI

Spaghetti im siedenden Salzwasser knapp al dente garen. Abgiessen, dabei ca. 1,5 dl Kochwasser auffangen und beiseitestellen.

2 von 2

PESTO

Beiseitegestelltes Kochwasser mit Sonnenblumenkernen und allen Zutaten bis und mit Öl fein pürieren, würzen. Spaghetti mit wenig Pesto mischen, anrichten. Restlichen Pesto separat dazu servieren.