

Hülsenfrüchte-Pasta mit Avocadocreme

Zutaten (für 2 Personen):

- 120 g (z. B. Erbsennudeln oder Rote-Linsen-Nudeln) Hülsenfrüchte-Pasta
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 120 g Kirschtomaten
- 4 grüne entsteinte Oliven
- 1 reife Avocado
- 1 EL Limettensaft
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Pinienkerne
- Basilikumblätter

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren, Oliven in Scheiben schneiden.

Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Avocado schälen. Das Fruchtfleisch in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, sofort mit dem Limettensaft beträufeln, damit es sich nicht bräunlich verfärbt. Dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin mit den Pinienkernen andünsten. Die Nudeln kurz dazugeben und unterrühren, anschließend alles mit der Avocadocreme mischen. Basilikum waschen und trocken tupfen.

Die Pasta auf Teller verteilen und mit Tomaten, Oliven und frischem Basilikum garniert servieren. Das Gericht schmeckt warm und kalt.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Katharina Henze

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen