

Bandnudeln mit Feldsalat-Pesto

Zutaten (für 2 Personen):

- 120 g Dinkelvollkorn- Bandnudeln
- 100 g Feldsalat
- 30 g gehackte Paranüsse
- 100 ml Olivenöl
- 0,2 TL Salz
- 2 Zucchini
- 125 g laktosefreier Mozzarella

Salzwasser für die Nudeln in einem Topf zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten: Den Feldsalat putzen und gründlich waschen. In einen Mixer geben oder alternativ eine hohe Schüssel und einen Pürierstab verwenden. Gehackte Paranüsse, Öl und Salz dazugeben und alles fein pürieren.

Die Nudeln ins kochende Wasser geben. Während die Nudeln kochen, die Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler in bandnudelähnliche Streifen hobeln. Die Zucchini-Nudeln kurz vor Ende der Garzeit zu den Bandnudeln geben und kurz mitkochen.

Nudeln abgießen und mit der Hälfte des Pestos vermengen, die andere Hälfte in einem kleinen Schraubglas in den Kühlschrank stellen und für spätere Gerichte verwenden.

Die Pesto-Nudeln in tiefen Tellern anrichten. Mozzarella abtropfen lassen, in kleine Stücke rupfen und auf den Nudeln verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

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