

Buchweizennudeln mit Bärlauch-Pesto

Zutaten (für 2 Personen):

- 180 g Buchweizennudeln
- 1 Strauß (ca. 10 Blatt) Bärlauch
- 1 Glas getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 80 g Walnusskerne
- etwa 50 ml natives Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- Pfeffer

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Inzwischen den Bärlauch waschen und grob zerkleinern. Alle weiteren Zutaten in einen Mixer geben oder in einem hohen, schmalen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Das Pesto sollte eine cremige Konsistenz haben - gegebenenfalls mehr Olivenöl oder 1 EL vom Nudelwasser hinzufügen.

Nährwerte (pro Portion):

895 kcal, 23 g Eiweiß, 57 g Fett, 74 g Kohlenhydrate, 15 g Ballaststoffe

Tipp:

Man kann das Pesto auch auf Vorrat herstellen. In einem verschlossenen Glas hält sich es im Kühlschrank gut eine Woche. Die Oberfläche sollte mit Öl bedeckt sein.

Empfehlenswert bei:

Multi-Intoleranzen

Reizdarmsyndrom

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 07.10.2019

Koch/Köchin:

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