

Möhrennudel-Bowl mit Mandelpesto

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Bund Basilikum
- 1 Zehe Knoblauch
- 40 g Mandeln
- 40 ml Olivenöl
- 0,5 Zitrone
- Salz
- 6 Möhren
- 100 g Rucola
- 100 g Kirschtomaten
- Pfeffer

Für das Pesto Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und mit Basilikum, Mandeln und Öl in einen Standmixer geben. Zitrone auspressen, den Saft zu den übrigen Pesto-Zutaten geben und alles fein pürieren. Das Pesto mit etwas Salz würzen.

Möhren waschen, putzen und mit einem Julienne- oder Spiralschneider in feine, an Spaghetti erinnernde Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Tomaten waschen und nach Belieben halbieren.

Die Möhrensteifen in einem Topf in kochendem Salzwasser circa 3 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Möhrennudeln zum Servieren auf Schalen (Bowls) verteilen und Rucola, Tomaten und Mandelpesto darüber geben. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Um das Gericht eiweißreicher zu gestalten, kann man noch ein paar Parmesanspäne oder zerbröselten Feta über die Pasta geben. Statt Möhren lässt sich auch anderes Gemüse wie Zucchini oder Spargel zu Gemüsenudeln verarbeiten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Matthias Riedl

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