

Bucatini mit Kräuterpesto

Rasch zubereitet und unnachahmlich delikat! Ein herrlich würziges Pastagericht mit besonderem Aroma!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 2 Personen

1 Packung glutenfreie Bucatini (z.B. Le Asolane von Molino die Ferro)

Für das Kräuterpesto:

60g Kräuter, gerne eine Mischung aus z.B. Basilikum, Petersilie, Brunnenkresse, Löffelkresse, wenig Liebstöckel und Majoran

50g Pinienkerne

2 – 3 Zehen Knoblauch

20g Parmesan, gerieben

120ml Speiseöl nach Verträglichkeit (z.B. Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl)

etwa 3g Salz

1. Für das Pesto die Kräuter waschen und gut abtropfen lassen.
2. Die Pinienkerne bei milder Hitze in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. Kräuter, Pinienkerne und Knoblauch pürieren. Das Speiseöl zugeben und alles kurz mit dem Pürrierstab aufschlagen. Bitte beachten: Kommt Olivenöl zum Einsatz, das Öl nur sehr kurz und

mit wenig Energie pürrieren, sonst kann sich eine bittere Note einstellen.

4. Parmesan und Salz unter das Pesto rühren.

5. Bucatini nach Packungsanleitung zubereiten und mit Pesto und geriebenen Parmesan servieren.

Milchfrei-Tipp: Parmesan durch eine vegane Alternative ersetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte verfügbar.





rezepte-glutenfrei.de