



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-CARB - 1 PORTION

VOLLKORNSPAGHETTI MIT WALNUSSPESTO

ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
3. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
4. Die Walnüsse und Basilikumblätter fein hacken, mit dem Zitronensaft und einem Teelöffel Olivenöl vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel 2 Minuten anbraten. Dann die Tomaten und die Balsamico Creme dazu geben und weiter 2-3 Minuten dünsten.
6. Die fertigen Vollkornspaghetti auf einem Teller anrichten. Den Pfanneninhalt und das Pesto darüber geben und bei Bedarf mit Basilikumblättern garniert servieren.

ZUTATEN

70 g Vollkornspaghetti

1 TL Olivenöl

20 g Walnüsse

30 g Basilikumblätter

1 EL Zitronensaft

0,5 Knoblauchzehe

0,5 Schalotte

10 Kirschtomaten

Salz

Pfeffer



456
Kalorien



48 g
Kohlenhydrate



14 g
Eiweiß



19 g
Fett



9 g
Ballaststoffe