



Farfalle mit gelber Zucchini

und Mandel-Petersilien-Sauce



30-40Min.



2 Personen

Etwas farbige Abwechslung gefällig? In dieser vegetarischen Pasta gibt es heute gelbe Zucchini! Diese ist im Geschmack etwas milder als ihr grüner Artgenosse, aber eignet sich genauso gut für all die verschiedenen Zubereitungsarten, die die Zucchini zu so einem beliebten Sommergemüse macht! Hier passt sie ganz wunderbar zum nussigen Pesto aus Petersilie und Mandeln und knackigem Rucola.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen blanchierte Mandeln 15
- 40g frische Petersilie
- 1 Packung Rucola
- 1 gelbe Zucchini
- 1 Packung Frischkäse 7
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Farfalle 1

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 765.0kcal, Fett 39.2g, Eiweiß 25.0g, Kohlenhydrate 74.0g



1. Zucchini vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufsetzen. Inzwischen die Enden der **Zucchini** entfernen und mit einem Sparschäler in langen Streifen abschälen. Die **Petersilie** samt Stängel grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** für ca. 10-12Min. kochen, bis die **Farfalle** bissfest sind. Ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, den Rest abgießen und die **Pasta** kalt abschrecken.



2. Mandeln rösten

In der mittelgroßen Pfanne auf mittlerer Hitze die **Mandeln** rösten, bis sie braun sind. Vorsicht, sie können schnell verbrennen. Die Pfanne aufbewahren.



5. Zucchini anbraten

In der gleichen Pfanne nun 1EL Olivenöl auf hoher Hitze erwärmen und die **Zucchinistreifen** für für ca. 1-2Min. anschwitzen.



3. Sauce mischen

Die **gerösteten Mandeln** mit den **Knoblauchhälften** und der **gehackten Petersilie** mit ca. 2-3EL Olivenöl mithilfe eines Stabmixers fein pürieren. Anschließend die **Hälfte des Frischkäses** einrühren und gut mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Pasta fertigstellen

Zum Schluss die **Zucchini** mit der **Pasta** und dem **Pesto** im Topf mischen und etwas **Pastawasser** hinzufügen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist. Den **Rucola** unterheben und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann servieren.