

MEDITERRANER PESTO-PASTASALAT

HAUPTGERICHT



Bild und Rezept von:
Corinna Chiriatti

ZUTATEN (2-3 Personen)

Für den Salat:

- 200 Gramm junger grüner Spargel
- 1 Glas Riesenbohnen
- 3 EL Pinienkerne
- 2 EL Sesam
- 300 Gramm Pasta
- 2 Handvoll Tomaten
- 1 Handvoll getrocknete Tomaten
- Einige Walnüsse
- 4 EL Kapern
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Gurke
- Olivenöl, Salz und Pfeffer

Für das vegane Pesto:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Cashews
- 30 Gramm Pinienkerne
- 2 EL Hefeflocken
- 100 ml Olivenöl
- 1 Bund Basilikum
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Pfeffer
- 1 EL Zucker

ZUBEREITUNG

Zubereitung Salat:

- Die Pasta al dente kochen.
- Knoblauch und Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen.
- Bei mittlerer Stufe den Knoblauch, die Zwiebel und den Spargel anbraten und regelmäßig wenden. Wenn der Spargel bissfest ist, die Tomaten hinzugeben und leicht goldbraun anbraten.
- Die Gurke würfeln. Die Bohnen abtropfen lassen. Alle Zutaten miteinander vermischen und etwas Olivenöl und Balsamico sowie das Pesto hinzugeben.
- Gerne 1-2 Stunden ziehen lassen.

Zubereitung veganes Pesto:

- Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und so lange pürieren, bis das Pesto eine cremige Konsistenz hat.

WEINEMPFEHLUNG

Edizione Sontino Nero d'Avola Trocken