

Jacqueline Amirfallah
Trofie mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto

Mittwoch, 5. Juni 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta, Schnelle Küche, Mediterran

Zutaten:

400 g	grüne Bohnen
250 g	festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
300 g	Trofie (ersatzweise: Spaghetti)
2 Bund	Basilikum
2	Knoblauchzehen
100 g	Parmesan
40 g	Pinienkerne
120 ml	Olivenöl
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, Stielansatz und eventuell vorhandene Fäden entfernen. Die Bohnen nach Belieben halbieren.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Pasta, Bohnen und Kartoffeln in kochendes Salzwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.
4. In der Zwischenzeit für das Pesto Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
5. Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.
6. Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pasta, Bohnen und Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.
8. Das Pesto mit etwas Kochwasser flüssiger rühren, zur Pasta-Mischung geben und alles durchschwenken.
9. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und servieren.

Pro Portion: 725 kcal/ 3030 kJ
67 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 40 g Fett