



# Vegan Challenge Januar 2015

## Rezept 16 für Dienstag, 27.01.2015

### Nudeln mit Pesto

Für 4 Personen

#### Zutaten:

- 50g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Bündel frisches Basilikum
- 1 Esslöffel Miso (z.B. rotes Gerstenmiso)
- ½ - ¾ Tasse Olivenöl (extra virgin)
- 300g Zucchini
- 1 Broccoli
- 1 Paket Vollkorn-Nudeln

#### Zubereitung

Die Pinienkerne klein hacken, den Knoblauch und das Basilikum sehr fein schneiden. Basilikum, Miso und die Pinienkerne in einem Mörser sorgfältig zerstoßen (ein Mixer geht auch). Langsam das Olivenöl dazugeben und eine feste Paste bilden.

In der Zwischenzeit in einem 4 l Topf Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Darin nacheinander in Scheiben geschnittene Zucchini und kleine Broccoli-Röschen blanchieren und beiseite stellen. Im selben Wasser die Nudeln kochen.

Heiße Nudeln, blanchiertes Gemüse und Pesto miteinander vermengen und gleich servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

**Gutes Gelingen und guten Appetit ☺**

Dieses Rezept steht auf [www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)