3

Grüne Pasta mit Zitronenzeste und Pinienkernen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Zucchini in Würfel schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Zucchini und Erbsen hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. In der Zwischenzeit Spinat, Basilikum, Brühe und Kochsahne in einer Küchenmaschine verarbeiten oder mit einem Stabmixer fein mixen. Mit Pfeffer und Salz würzen und den Parmesankäse einrühren. Die Pinienkerne kurz in einer trockenen Pfanne erhitzen. Die Pasta durch die Soße ziehen, mit der Zucchini-Erbsen-Mischung vermengen und mit Zitronenzeste und Pinienkernen garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. life fusilli
- [ ] 150 g Zucchini
- [ ] 50 g Erbsen
- [ ] 30 g Spinat
- [ ] 50 ml Gemüsebrühe
- [ ] 2 EL Kochsahne
- [ ] 2 EL Parmesankäse
- [ ] 10 g Pinienkerne
- [ ] 1 TL Zitronenzeste
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 5 g frisches Basilikum

Nährwerte pro Person

Energie	**530 kcal**
Kohlenhydrate	**30 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**19 g**
Eiweiß	**32 g**