Vollkornspaghetti mit Barläuch-Walnuss-Pesto

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	479 kcal/ 2010 kJ	Fett:	23,3 g
Eiweiß:	17,6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4,9 g
Kohlenhydrate:	19,5 g	ungesättige Fettsäuren:	18,4 g

Zutaten für 4 Portionen :

300 g	Vollkornspaghetti
	Salz
1	Bund Bärlauch
50 g	kalifornische Walnüsse
40 g	geriebenen Parmesan
4 EL	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
250 g	Kirschtomaten
1 EL	Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Die Spaghetti laut Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen.

2. Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern. Ein Esslöffel Walnüsse für die Verzierung grob hacken und beiseite stellen. Die übrigen Walnüsse, Bärlauch, Parmesan, Gemüsebrühe und Olivenöl fein pürieren. Mit Pfeffer würzen.

3. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin etwa zwei Minuten anbraten.

4. Spaghetti mit Bärlauchpesto und Kirschtomaten mischen. Die gehackten Walnüsse darüber geben und sofort servieren.