

BÄRLAUCH- PESTO

MIT PINKER PASTA



(für 2 Jugendliche)

Teig:

75 g Mehl
75 g Hartweizengrieß
75 ml Rote-Rüben-Saft
1 Prise Salz
1 TL Olivenöl

Pesto:

50 g Bärlauch
20 g Parmesan
15 g Nüsse (z. B. Walnüsse)
50 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Nährwertangaben	1 Port.	Tagesbedarf
Energie	2594 kJ/ 619 kcal	21%
Fett	37 g	37%
Kohlenhydrate	53 g	13%
Ballaststoffe	7 g	22%
Protein	14 g	27%

Zubereitung

Für die Nudeln:

1. Mehl, Hartweizengrieß und Salz in einer Schüssel vermengen und **eine kleine Mulde in die Mitte drücken**.
2. Öl und Rote-Rüben-Saft in die Mulde geben und mit einer Gabel **vorsichtig vom Rand aus grob vermengen**.
3. Für ca. **5 Minuten** mit den Händen den Teig geschmeidig kneten.
4. Teig abgedeckt mindestens **30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen**.
5. Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. **Teig bemehlen** und auf der Arbeitsfläche **dünn ausrollen**.
6. Ausgerollten Teig nochmal gut bemehlen und **locker zu einer Rolle aufwickeln**.
7. Von der Rolle **ca. 5 mm dicke Röllchen abschneiden**. Das werden unsere Tagliatelle.
8. **Wasser** mit etwas Salz in einem Topf **zum Kochen bringen**.
9. Die Nudeln vorsichtig in das sprudelnd kochende Wasser geben und **für 2 Minuten kochen**.
10. **Nudeln in ein Sieb abgießen**.

Für das Pesto:

1. **Nüsse ohne Fett** in einer Pfanne anrösten.
2. Angeröstete Nüsse mit allen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und **cremig pürieren**.



QR-CODE SCANNEN UND
KOCHTUTORIAL ANSCHAUEN.

GORILLA

gorilla.at