



Pesto aus Zucchini und Walnuss mit Mais-Spaghetti – Ölfrei

Zutaten für 2 Portionen

Für das Zucchini-Walnuss-Pesto

- 200 g Spaghetti aus Mais
- 200 g Kirschtomaten - halbieren
- 100 g Zucchini - grob hacken
- 50 g Walnüsse - grob hacken
- 15 g Basilikum - davon ein paar Blätter für die Garnitur beiseitelegen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 50 ml Wasser
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Yaconsirup
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 rote Chilischote - entkernen und in Ringe schneiden
- 5 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Als Erstes den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und die Tomaten 10 Min. backen.

Die Spaghetti nach Packungsangabe al dente kochen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Für das Pesto die Walnüsse zusammen mit Zucchini, Chili, Wasser, Zitronensaft, Tamari und Yacon in einem Mixer langsam fein pürieren. Dann das Basilikum dazugeben und kurz (!) mitpürieren. Anschliessend in eine Schale füllen, die Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Zucchini-Walnuss-Pesto zusammen mit den Mais-Spaghetti anrichten und gut vermengen. Mit den Basilikumblättern und den Tomaten garniert servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 566 kcal
- Kohlenhydrate: 79 g
- Eiweiss: 19 g
- Fett: 31 g