

Karottennudeln mit Petersilienpesto

Zutaten für 2 Portionen

Für die Karottennudeln

- 600 g Karotten - waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden
- 1,5 Liter Wasser
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für das Pesto

- 80 g Olivenöl, kaltgepresst
- 2 TL Tamari
- 2 TL Mandelmus
- 1 TL geriebener Ingwer
- 70 g Petersilie - waschen und trocknen
- 60 g Pinienkerne
- 60 g Cashewnüsse

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Für die Karottennudeln einen Topf mit 1,5 Liter Wasser und 2 TL Salz zum Kochen bringen. Die Karottenstreifen darin 5 - 6 Min. kochen, bis sie eine bissfeste Konsistenz erreicht haben. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit für das Pesto alle Zutaten in einem Mixer so lange pürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karottennudeln in eine Schüssel geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf zwei Teller verteilen, das Pesto darübergerben und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 872 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 75 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-karotten-nudeln-mit-pesto.html>