



Klimafreundlich und lecker

Rezept im März: Pasta mit Feldsalat-Pesto

Zutaten für 2 Portionen

75g Feldsalat
1 Knoblauchzehe
25g Walnusskerne
50g Parmesan
5 EL Olivenöl
200g Spaghetti
Salz & Pfeffer

So geht's

1. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und halbieren. Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten. 40g Parmesan in grobe Stücke schneiden.
2. Feldsalat portionsweise in ein hohes Gefäß stopfen. Knoblauch, fast alle Walnüsse, Parmesan und Olivenöl hinzugeben und mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat nach und nach dazugeben.
3. Spaghetti kochen, abgießen und mit dem Pesto verrühren.
4. Mit einigen Blättern Feldsalat, Walnüssen und geriebenem Parmesan servieren & genießen!

Tipps

Statt den Walnüssen können auch heimische Haselnüsse verwendet werden.

Und das bringt's

Ihr verbraucht nur 363g CO₂ pro Portion.

Zum Vergleich: Für eine Portion Spaghetti Bolognese verbraucht ihr 1,5kg CO₂!