

> Dinkelspaghetti mit Zitronen-Thymian Pesto und Garnelen

Zitronig-frisches Meeresfrüchtegericht für Genießer



Zutaten:

Für das Pesto:

1 Bund	Thymian
1 Zehe	Knoblauch
50 g	Parmesan
2	getrocknete Tomaten
2 EL	Pinienkerne
1	Zitrone (mit essbarer Schale)
50 ml	NATURATA Olivenöl
	NATURATA Meersalz
	Pfeffer

Für das Gericht:

400 g	NATURATA Dinkel Spaghetti hell
1 Zehe	Knoblauch
50 g	NATURATA Cashewkerne
12	Riesengarnelen (küchenfertig)
8	Rispentomaten
4 Stiele	Thymian
3 EL	NATURATA Olivenöl
	NATURATA Salz
	Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Thymianblätter abzupfen, die Knoblauchzehe abziehen und grob hacken, danach den Parmesan reiben sowie die Tomaten grob zerkleinern. Anschließend alle Zutaten, bis auf das Öl mixen.
2. Nun das Öl hinzufügen, so dass eine stückige Masse entsteht. Zitronenschale fein abreiben und zur Masse geben. Abschließend das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Dinkelspaghetti in Salzwasser al dente garen.
4. In der Zwischenzeit den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.
5. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Garnelen, Cashewkerne, Tomaten und Thymian hinzufügen und anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die fertigen Spaghetti abgießen und mit dem Pesto vermengen.
7. Die Pestonudeln auf vier Teller aufteilen und die gebratenen Garnelen, Tomaten und Cashewkerne auf den Nudeln anrichten.

Eine Portion enthält im Durchschnitt:

Brennwert:	3162 kJ (756 kcal)
Eiweiß:	33 g
Kohlenhydrate:	78 g
Fett:	34 g

Portionen:	4
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	Leicht