



## Conchiglie mit gelber Zucchini

und Mandel-Petersilien-Sauce



30-40min



2 personen

Etwas farbige Abwechslung gefällig? In dieser vegetarischen Pasta gibt es heute gelbe Zucchini! Sie ist im Geschmack etwas milder als ihre grüne Artgenossin, aber eignet sich genauso gut für all die verschiedenen Zubereitungsarten, die die Zucchini zu so einem beliebten Sommergemüse macht! Hier passt sie ganz wunderbar zum herzhaftem Rucola und dem aromatischen Pesto aus Petersilie und Mandeln.

## Wat je van ons krijgt

- 200g biologische conchiglie <sup>1</sup>
- 1 gele courgette
- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 25g amandelen <sup>3</sup>
- 1 kuipje crème fraîche <sup>2</sup>
- 50g rucola

## Wat je thuis nodig hebt

- 1¼g peper en zout
- 45ml olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), melk (2), noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 853kcal, vet 50.5g, koolhydraten 82.0g, eiwit 18.1g



### 1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die Enden der **Zucchini** entfernen und die **Zucchini** mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die **Petersilie** und das **Basilikum** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.



### 4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



### 2. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



### 5. Zucchini braten

Die **Zucchini**streifen in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. braten, bis die **Zucchini** weich wird, aber noch bissfest ist.



### 3. Pesto zubereiten

Die **Mandeln**, die **Kräuter** und den **Knoblauch** in einem hohen Gefäß mit der **Crème fraîche** und 2EL Olivenöl zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Pasta fertigstellen

Die **Zucchini** und das **Pesto** zur **Pasta** in den Topf geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzufügen, bis alles gut vermischt ist. Den **Rucola** unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.