



## **Spaghetti mit Pesto**

Mit einem Spiralschneider lassen sich tolle Gerichte zubereiten. Z.B. Spaghetti aus Zucchini (ca. 4 Gerichte in ca. 15 Minuten)

### **Zutaten für Spaghetti**

- 1 Apfel
- 8 Zucchini
- $\frac{3}{4}$  Tasse Basilikum-Pistazien -Pesto
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 6 Große Handvoll Spinat
- $\frac{1}{4}$  Tasse Rohmesan

### **Zutaten Pistazien-Pesto mit Basilikum**

- $\frac{1}{2}$  Tasse Pistazien
- $\frac{1}{2}$  Tasse Cashewkerne
- 1 Tasse frischer Basilikum
- 1  $\frac{1}{2}$  Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Tasse Olivenöl
- $\frac{1}{2}$  TL Meersalz

### **Zutaten für Rohmesan**

- 1 Tasse Paranüsse (150g)
- ¼ Knoblauchzehe klein gehackt
- ¼ TL Meersalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

### **Zutaten marinierte Pilze**

- 2 Tassen Pilze, in Scheiben geschnitten
- 4 EL Olivenöl
- 4 TL Meersalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung Spaghetti:**

Apfel und Zucchini mit einem Gemüsehobel in lange, dünne Streifen (Spaghetti ähnlich) schneiden. Spaghetti, **Pesto**, Zitronensaft und Olivenöl in einer Salatschüssel vermischen.

Jeden Teller mit einem Spinatbett auslegen. Eine Kelle Spaghetti darüber geben und mit **Pesto**, **marinierten Pilzen** versehen. Mit **Rohmesan** bestreuen.

### **Zubereitung Pesto:**

Einweichen: Die Pistazien in eine Schüssel geben, mit Wasser füllen und 4 Stunden einweichen lassen. Nach dem Einweichen spülen und das Wasser weggießen.

Sämtliche Zutaten im Standmixer vermischen und zu einer geschmeidigen, cremigen Paste vermischen.

### **Zubereitung Rohmesan:**

Zutaten in Küchenmaschine/Mixer geben und zu krümeliger Masse verarbeiten.

### **Zubereitung marinierte Pilze:**

Pilze, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel vermischen. 15 Minuten stehen lassen, damit die Pilze abtropfen können. Dabei werden diese ca. um die Hälfte kleiner. Vor dem Servieren die Flüssigkeit abgießen.