



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## SALAT AUS ROTEN LINSENUDELN UND SPINAT MIT KAROTTENGRÜN-PESTO



### HAUPTZUTAT

Gemüse

### ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 1 Stunde

### PORTIONEN

4

### PRODUKTEMPFEHLUNG

3-ply Pastatopf mit  
Einsatz

Ein köstliches und einfaches Pastagericht, für das Karottengrün verwendet wird, das sonst im Mülleimer landen würde.

### ZUTATEN

#### Für die Pasta:

- 500 g Rote Linsen Pasta (z.B. Penne oder Fusilli)
- 750 g Blattspinat
- Saft einer halben od. ganzen Zitrone

#### Für das Karottengrün-Pesto:

- 1 Bund Möhrengrün (Grün von einem Bund Karotten)
- 75 g Parmesan
- Insgesamt 4 EL Walnusskerne und/oder Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ - 1 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 150-175 ml Olivenöl

### ZUBEREITUNG

- 1) Für die Pasta in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Pasta nach Packungsangabe al dente kochen. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- 2) Möhrenkraut vom Möhrenbund entfernen, unter kaltem Wasser spülen und trocken tupfen. Das Kraut von den Stielen zupfen. Den Parmesankäse fein reiben.
- 3) Die Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sich ihr Aroma entfaltet; anschließend mit einem Messer grob hacken.



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

- 4) Karottengrün mit 60 g geriebenem Käse, 3 EL gehackte Walnüsse, Salz und Pfeffer in den Zerkleinerer oder einen Mixer geben und klein geschnittenen Knoblauch hinzufügen. Das Olivenöl angießen und alles im Zerkleinerer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Das Wasser für den Spinat zum Kochen bringen. Spinatblätter verlesen, waschen und in ein großes Sieb geben. Den Spinat in kochendem Wasser kurz blanchieren. Dann abschrecken und abtropfen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern, mit dem Zitronensaft würzen und lauwarm abkühlen lassen.
- 6) Den leicht abgekühlten Spinat mit den Nudeln und drei Viertel des Karottengrün-Pestos (Pesto Menge nach Geschmack) mischen und 10 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren den Pasta-Spinat-Salat mit den restlichen Walnusskernen und Käse bestreuen.

Tipp:

Auch warm schmeckt die Pasta köstlich.

Frischen Blattspinat großzügig einkaufen, da er beim Garen auf 1/8 des Volumens schrumpft.

Copyright Bild/Rezept © 2022 Le Creuset

[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)