
Rezept: Nudeln mit Pesto (für 4 Portionen)

Zutaten

350 g Nudeln
400 g Mini-Tomaten
50 g Parmesan, gerieben
200 g Mandeln mit Schale
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
Olivenöl
Salz



vegetarisch

Zubereitung

1. Mandeln, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl und Salz mit einem leistungsstarken Mixer oder Pürierstab zum Pesto pürieren.
2. Nudeln nach Packungsanleitung kochen und mit einigen Teelöffeln Pesto vermischen.
3. Die Tomaten halbieren und unter die Pesto-Nudeln mischen.
4. Alles mit geriebenen Parmesan bestreuen.

Tip: Das Pesto hält ein paar Tage im Kühlschrank. Dafür muss es in ein Glas gefüllt, mit etwas Öl bedeckt und anschließend verschlossen werden. Das Pesto schmeckt auch gut zu Brot oder Brötchen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de