

Mais-Pasta mit Pinien-Knoblauch-Pesto (glutenfrei)



Portionen: 4 | **Zubereitungszeit:** 30 Min. | **Schwierigkeitsgrad:** leicht

Zutaten:

- 400 g Mais-Tagliatelle
- 3 EL Pinienkerne
- 2 Bund Rucola
- 140 ml natives Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- frisch gemahlener Pfeffer
- Meersalz
- Saft einer Bio-Zitrone
- 40 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Rösten Sie zuerst in einer Pfanne ohne Fettzugabe die Pinienkerne an. Anschließend herausholen und zur Seite stellen.
2. Schälen und hacken Sie anschließend den Knoblauch klein. Geben Sie den Knoblauch, die Pinienkerne und zwei Drittel vom Rucola in einen Multi-Zerkleinerer und pürieren alles zu einer Creme. Lassen Sie nach und nach das Olivenöl einfließen und mischen Sie noch 3 EL Parmesan darunter. Würzen Sie alles mit dem Zitronensaft, dem Pfeffer und dem Meersalz gut ab.
3. Kochen Sie die Nudeln nach Packungsanleitung. Gießen Sie diese anschließend ab, vermengen Sie sie mit dem Pesto und verteilen Sie alles auf Tellern. Streuen Sie den restlichen Parmesan und den restlichen Rucola darüber und servieren alles.

Dieses tolle Rezept stammt aus unserem Buch *“Schnell Glutenfrei Kochen – Das Kochbuch mit 120 Express Rezepten für eine optimale Ernährung bei Glutenintoleranz“*

