

# Spaghetti mit Bärlauch-Pesto & Garnelen



## ZUTATEN:

- 400 g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen
- 12 Riesengarnelen
- 5 EL Teutoburger Raps-Kernöl

## Bärlauch-Pesto:

- 150 g Bärlauch
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Walnüsse
- 0,2 l Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g geriebener Pecorino (oder ein anderer Hartkäse)

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken, die Riesengarnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch in heißem Raps-Kernöl andünsten, die Garnelen zugeben und 2 Minuten braten, mit Spaghetti und Bärlauch-Pesto anrichten.

Bärlauch-Pesto kann sehr gut auf Vorrat selbst zubereitet werden:

Bärlauch waschen, abtropfen lassen, Knoblauchzehen abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Raps-Kernöl zugeben, salzen, pfeffern und den geriebenen Pecorino unterheben. In Gläser füllen und mit etwas Raps-Kernöl bedecken.

Pro Person:

721 kcal (8017 kJ), 27,5 g Eiweiß, 35,4 g Fett, 71,8 g Kohlenhydrate (6,0 BE)



**GENIESSERTIPP:** Zur Herstellung von Pesto können Sie statt Walnüssen auch Sonnenblumenkerne nehmen. Sehr gut schmecken Pinienkerne, die je nach Geschmack zuvor etwas angeröstet werden. Keinesfalls verzichten sollten Sie beim Pesto jedoch auf nussig-feines, kaltgepresstes Raps-Kernöl, zumal dies über ein wesentlich günstigeres Fettsäurespektrum als zum Beispiel Olivenöl verfügt.