



Vollkorn Linguine mit Karottengrün-Pesto

Zutaten für 2 Portionen

- 180 g Vollkorn-Linguine
- 1 Bund Bio-Karotten mit Karottengrün
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 Datteln, entkernt
- 100g frischer Spinat
- 50 g Nüsse nach Wahl
- Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone
- 80ml hochwertiges Olivenöl
- 50 g Parmesan
- Etwas Rapsöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Karottengrün waschen, trocken schütteln und in den Mixer geben. Den Parmesan, Nüsse, Knoblauch und Olivenöl zugeben.
- Alle Zutaten pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zwei Karotten waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und etwas Salz dazugeben. Linguine darin al dente kochen.
- Die Karottenstreifen in etwas Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten.
- Die Datteln klein schneiden und zu den Karottenstreifen geben. Zum Schluss den Spinat untergeben.
- Die Linguine und 2-3 EL des Pestos in einem tiefen Teller vermischen. Die Karotten, etwas Limettensaft und Limettenabrieb darüber geben und servieren.