



## Rezept

# Federkohl-Pesto

Federkohl macht nicht nur im Smoothie eine gute Figur

**30 Min**

Aktive Zeit



**30 Min**

Gesamtzeit



## Zutatenliste für 4 Personen

---

### PESTO

- 200 g Federkohl, blanchiert, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt **Saison**
- 1/2 Grüner Chili
- 100 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale, ca. 1 EL Saft
- 5 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

### SPAGHETTI

- 500 g Spaghetti
- Salzwasser, siedend

## Und so wird's gemacht

### 1 von 2

#### SPAGHETTI

Spaghetti im siedenden Salzwasser knapp al dente garen. Abgiessen, dabei ca. 1,5 dl Kochwasser auffangen und beiseitestellen.

### 2 von 2

#### PESTO

Beiseitegestelltes Kochwasser mit Sonnenblumenkernen und allen Zutaten bis und mit Öl fein pürieren, würzen. Spaghetti mit wenig Pesto mischen, anrichten. Restlichen Pesto separat dazu servieren.