

Zucchini-Spaghetti mit Paprika-Tomaten-Pesto

Für 4 Personen

Für das Pesto:

100 g Cashewkerne	2 rote Paprika	900 g Cherrytomaten
4 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum	100 g frischer Parmesan
2 EL Balsamico	1 Prise Cayennepfeffer	Meersalz
3 Zucchini	Olivenöl	60 g Parmesan

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad/Gasheerd: Stufe 2-3) vorheizen.

Die Cashewkerne in Wasser einweichen, bis das Gemüse gegart aus dem Ofen kommt.

Die Paprika waschen, in Hälften schneiden und die Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Schale nach unten auf ein Backblech legen.

Die Tomaten waschen und im Ganzen ebenfalls auf dem Blech verteilen.

Die Knoblauchzehen mit der Schale in Backpapier wickeln und mit auf das Blech legen. Das Gemüse 45 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit Zucchini putzen, waschen und trockenreiben. Die Zucchini mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen

Die gegarten Knoblauchzehen vom Blech nehmen aus dem Backpapier wickeln und schälen.

Cashewkerne abtropfen lassen.

Parmesan grob reiben.

Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen und mit Knoblauch, Basilikum, etwa 2/3 vom Parmesan und Balsamico in einen großen, hohen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Cayennepfeffer und Fleur de Sel abschmecken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anschwanken.

Das Pesto und die Gemüsespaghetti vorsichtig mischen, mit wenig Olivenöl beträufeln und mit übrigem Parmesan und übrigem Basilikum garniert anrichten.

Theresa Baumgärtner am 26. Juni 2017