Hauptmahlzeit / Abendessen /

Pasta mit Erbsenpesto und Zucchini

Was ist das bitte für ein mega Sommer in diesem Jahr? Seit April scheint die Sonne gefühlt durch und ich habe selten meine Sommersachen im Kleiderschrank so viel getragen, wie jetzt. Bei Temperaturen um die 30 Grad habe ich ja eigentlich immer Lust auf frisches – Salate, Obst mit Joghurt oder Acai-Bowls gehören gerade in mein Standard-Ernährungs-Ritual. Doch irgendwie braucht man zwischendurch doch trotzdem mal etwas Handfestes. Ich zumindest. Frisch und sommerlich darf es aber bitte trotzdem gerne sein. So wie dieses Pasta Gericht – süße Erbsen, frische Zitrone und etwas Minze machen es absolut hitzetauglich. Die Zucchini gibt dem ganzen noch eine abwechslungsreiche Textur. Und das beste daran? Es ist auch noch unglaublich schnell und einfach zubereitet.

Zutaten

Zutaten für 4 Portionen

- 250 gr - Tagliatelle
- 1 - Zwiebel
- 200 gr - TK-Erbsen
- 1 - Zitrone
- 60 ml - Milch
- 2 - Zucchini
- - Salz & Pfeffer
- - Olivenöl
- - Minze

Zubereitung:

1. Die Tagliatelle nach Anleitung al dente kochen.
2. Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.
3. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Anschließend 170 g der Erbsen dazugeben und für ca. 2-3 Minuten braten.
4. Die Erbsen nun in einen Food-Processor oder Mixer geben. Den Saft der Zitrone, sowie die Milch dazugeben, ebenso Salz & Pfeffer und alles gut mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.
5. Die Zucchini in Scheiben schneiden (etwa 0,5 cm dick). Mit etwas Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten braten.
6. Nun das Erbsenpesto und eine Suppenkelle des Pasta-Kochwassers mit der Tagliatelle vermengen. 30 g Erbsen und die Zuchhini-Scheiben dazugeben.
7. Nach Belieben mit frischer Minze, Salz & Pfeffer würzen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia