

# Pasta mit Karotten und Kürbiskern-Kräuter-Pesto

(Zutaten für 2 Portionen)

- ⑦ 300 g Karotten
- ⑦ ½ Zwiebel
- ⑦ 1 EL Rapsöl
- ⑦ 40 g Kürbiskerne
- ⑦ ½ Zitrone
- ⑦ je ½ Bund Basilikum und Petersilie
- ⑦ 2 EL Kürbiskernöl
- ⑦ 150 g Pasta nach Wahl (z.B. Bandnudeln)
- ⑦ Salz, Pfeffer

Karotten schälen und mit dem Spiralschneider in Streifen drehen. Die Reste später mit den Kräutern hacken. Wer keinen Spiralschneider hat, hobelt die Karotten in der elektrischen Reibe mit dem feinen Gurkenhobel-Einsatz.

Die Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden und in 1 EL Rapsöl anschwitzen. Die Karotten zugeben und bei geschlossenem Deckel 3 Min. dünsten. Ab und zu umrühren, wenn nötig ein wenig Wasser zugeben.

Inzwischen die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Die Zitrone waschen, die Schale oberflächlich abreiben, den Saft auspressen.

Die Kräuter waschen und trockenschwenken, samt Stielen mit Zitronensaft und -schale, den Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl im Blitzhacker fein zerkleinern, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Abseihen und dabei etwas Kochwasser auffangen.

Nudeln zu den Karotten geben. Pesto einrühren und etwas Nudelwasser zufügen bis die Konsistenz gut passt.

