

# Avocado-Walnuss-Pesto mit Dinkel- & Zucchiniudeln



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

## Zutaten (4 Personen)

100 g Walnüsse  
20 g Basilikum (1 Bund)  
50 g Spinat  
15 g Petersilie  
50 ml Olivenöl  
100 g Parmesan  
1 kleine Zitrone (Saft)  
2 kleine Knoblauchzehen  
1 Avocado  
2 Zucchini  
1 TL Salz  
Pfeffer  
1 EL weißer Balsamico  
500 g Dinkelnudeln

## So funktioniert's

1. Gesalzenes Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
2. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in dünne Spaghetti hobeln.
3. Sobald das Wasser kocht, die Zucchini für ca. 30 Sekunden in das kochende Nudelwasser geben, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kalt abschrecken.
4. Anschließend die Nudeln in das kochende Wasser geben und nach Packungsanleitung kochen.
5. In der Zwischenzeit Basilikum, Petersilie und Spinat waschen und die groben Stiele entfernen.

**Food Facts Tipp** Wer selbst kocht und Meal Prep betreibt, kann nicht nur den Fettgehalt der Speisen selbst bestimmen, sondern auch die Fettqualität. Tierische Fette können zum Beispiel durch die Verwendung von pflanzlichen Fetten wie Rapsöl ersetzt werden.

6. Parmesan in kleine Stücke schneiden, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, Avocado schälen und entkernen.
7. Alle Zutaten in einem Mixer zu einem cremigen Pesto mixen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
9. Sobald die Nudeln al dente sind, abgießen und in eine Schale mit den Zucchini nudeln geben.
10. Das Pesto hinzufügen und alles gut vermengen. Gegebenenfalls etwas Nudelwasser dazugeben, um die Pasta cremiger zu machen.
11. Alles mit Olivenöl beträufeln und frischen Parmesan darüber reiben.



### **Food Fact** zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Man unterscheidet zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten. Pflanzliche Fette gelten allgemein als gesünder, weil sie reich an ungesättigten Fettsäuren und frei von Cholesterin sind. Tierischen Fetten wird ein negativer Effekt auf die Blutfettwerte nachgesagt, da sie erwiesenermaßen den Cholesterinspiegel erhöhen.

Dieses Gericht enthält 181 g Fett und ein Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis von 6:7:1.