

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht / Pasta**

Spaghetti mit Pesto und Schafskäse

viel Folsäure und Calcium
pro Portion etwa 420 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

250 g Spaghetti
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Schafskäse
10 Cocktailtomaten
½ Glas grünes Pesto
1 Handvoll Basilikumblätter
1 EL Pinienkerne
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

- 1** Spaghetti in Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.
- 2** Die Zwiebel würfeln, in Olivenöl glasig andünsten und die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben.
- 3** Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden, die Cocktailtomaten halbieren und die Basilikumblätter hacken.
- 4** Die fertiggekochten Spaghetti abseihen, dabei etwas Kochwasser in einer Tasse auffangen.
- 5** Pesto und Kochwasser mit den Nudeln verrühren, die Cocktailtomaten und den Schafskäse dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Pinienkerne darüber streuen.