

# PASTA MIT KRÄUTER-KNOBLAUCH-PESTO



Für 2 Personen | Vorbereitung: 20 Min.  
Zubereitung: 10–15 Min.

Kalium pro Portion: **346 mg**  
Energiegehalt pro Portion: **636 kcal**

## ZUTATEN

- 140 g Rigatoni
- 60 g Zucchini in feinen Streifen
- 70 g Erbsen, tiefgekühlt
- 2 Bund (30 g) Basilikum, gezupft
- ½ Bund (15 g) Petersilie, gezupft
- 2 große Knoblauchzehen, gepresst
- 2 TL frische Minze
- 75 ml Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- 25 g frischer Parmesan, gerieben (optional)
- schwarzer Pfeffer

**Tipps zur Abwechslung:** Sie können Pesto auf Vorrat herstellen und gekühlt aufbewahren. Wenn Sie das Rezept in doppelter Menge zubereiten, haben Sie gleich noch eine Sauce für ein schnelles Abendessen unter der Woche parat. Zum Beispiel passt das Pesto perfekt zu Huhn. Um Kalorien zu sparen, können Sie weniger Öl nehmen.

# PASTA MIT KRÄUTER-KNOBLAUCH-PESTO

## ZUBEREITUNG

1. Für das Pesto: Basilikumblätter, Petersilienblätter, Minzblätter und gepresste Knoblauchzehen sowie die Hälfte des Olivenöls in ein Mixergefäß geben. Pürieren, bis eine einheitliche Paste entsteht. Bei niedriger Stufe langsam das restliche Öl dazu geben. Dann den Zitronensaft hinzufügen. Mixer herausnehmen und Paste nach Geschmack mit Pfeffer würzen.
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Pasta darin 8–10 Minuten bissfest bzw. gemäß Packungsanweisung kochen.
3. Während die Nudeln kochen, einen zweiten Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Zucchiniestreifen hineingeben. 5–6 Minuten kochen. In einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen, die gefrorenen Erbsen hineingeben und 4–5 Minuten

kochen. Achten Sie darauf, dass das Gemüse mit reichlich Wasser bedeckt ist. Wenn das Gemüse gar ist, Wasser abgießen.

4. 1 TL Öl in einem großen flachen Topf oder einer Pfanne erhitzen. Die abgetropften Zucchini hineingeben und 1–2 Minuten unter Wenden goldbraun anbraten. Vom Herd nehmen. Die abgegossenen Erbsen zugeben.
5. Die Pasta abgießen und zum Gemüse geben. Pasta und Gemüse im warmen Topf bzw. der Pfanne mit dem Pesto vermengen.

**In Schüsseln servieren und nach Wunsch etwas frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen. Mit Pfeffer abschmecken.**



## GUT ZU WISSEN

- Gemüse erst separat zu kochen, bevor man es einem Gericht zugibt, kann den Kaliumgehalt senken. Als Grenzwert für eine kaliumarme Diät gelten 2.000–2.400 mg (weniger als ~50–60 mmol) pro Tag.
- Sie können dazu beitragen Ihre tägliche Kaliumzufuhr niedrig zu halten, indem Sie beim Kochen Gemüsesorten mit niedrigem Kaliumgehalt verwenden (weniger als 200 mg oder 5 mmol pro Portion) und diese in kleinere Stücke schneiden.