

Online-Workshop BrainFood für die Lunchbox

Du suchst nach einem passenden Gericht für deine Lunchbox und möchtest gerne gleichzeitig saisonale Produkte verwenden?

Dir fehlt aber die Inspiration für neue und abwechslungsreiche Kreationen?

Dann ist unser digitaler Kochworkshop zum Thema „BrainFood für die Lunchbox“ genau das Richtige für dich!

Gemeinsam kreieren wir ein leckeres Mittagsgeschicht für unterwegs, was nicht nur dein Gehirn auf Hochtouren bringt, sondern auch der Saisonalen Mai-Küche entspricht

Pasta mit Petersilienpesto

So funktioniert's:



Kaufe alle Zutaten ein



Lege dir vor Beginn des Workshops die benötigten Zutaten und Küchenutensilien bereit



Koche gemeinsam mit deinen Kolleg*innen & Kommiliton*innen und profitiere zugleich von wissenswerten Küchenhacks & Tipps unserer Ernährungsexpertin



Einkaufsliste:

(ca. 2 Personen)



- 250g Vollkorn-Penne
- 250g kleine Kirschtomaten/
Cherrytomaten
- 5-6 Stangen grüner Spargel
- 1-2 Handvoll Erdbeeren
- 1 EL Honig
- ½ Orange
- 1 EL Essig
- ca. 100g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 120 ml Olivenöl
- 1 Tüte Pinienkerne
- 80 g geriebener Parmesan
- Etwas Basilikum zur Garnitur
- Etwas Rapsöl zum Braten
- Etwas Pfeffer & Salz

Zubereitungsschritte:



Pasta mit Petersilienpesto

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. Spargel, Tomaten, Erdbeeren und Petersilie waschen. Spargel und Erdbeeren klein schneiden.
3. Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsangaben garen.
4. Nun gibst du in die bereits erhitzte Pfanne ein wenig Rapsöl und fügst Spargel, Tomaten, Honig, Essig und den Saft einer halben Orange hinzu. Brate alles kurz an.
5. Lege dir etwas Parmesan und ein paar Pinienkerne für die Garnitur zur Seite. Gib Petersilie, Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl und Parmesan in den Mixer und püriere alles. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Gib die Erdbeerscheiben für 1-2 Minuten mit in die Pfanne, sodass sie warm, aber nicht matschig gebraten werden. Schmecke alles mit Salz und Pfeffer ab.
7. Das Nudelwasser abgießen und die Nudeln sowie 3-4 EL Petersilienpesto mit in die Pfanne geben und alles gut umrühren.
8. Serviere deine Mahlzeit in deine Lunchbox und garniere es mit 1-2 EL Parmesan, Basilikumblättern und Pinienkernen.

Guten Appetit!

Übrigens:

Das Gericht lässt sich auch super als kalten Nudelsalat essen und eignet sich demnach ideal als to-go-Gericht.

