

Wir zeigen, wie sich Essensreste zu leckeren Gerichten „upcyclen“ lassen – für mehr Nachhaltigkeit in der eigenen Küche.

### Vollkorn Linguine mit Karottengrün-Pesto



Kaufen Sie alle Zutaten ein



Legen Sie sich vor Beginn des Workshops die benötigten Zutaten und Küchenutensilien, bereit



Kochen Sie gemeinsam mit Ihren Kolleg\*innen und profitieren Sie zugleich von wissenswerten Küchenhacks & Tipps unserer Ernährungsexpertin



## Einkaufsliste



- 180 g Vollkorn-Linguine
- 1 EL Honig
- 1 Bund Bio-Karotten mit Karottengrün
- 100 g frischer Spinat
- 50 g Parmesan (am Stück)
- 50 g Nüsse nach Wahl (z.B. Walnüsse und Pinienkerne)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft und Abrieb einer Bio-Limette
- 80 ml hochwertiges Olivenöl
- Etwas Rapsöl zum Braten
- Etwas Salz und Pfeffer

*Guten Appetit!*

## Zubereitungsschritte



### FÜR DAS PESTO

1. 50 g Karottengrün waschen, trocken schütteln und in den Mixer geben.
  2. Den Parmesan in Stücken, Nüsse, Knoblauch und Olivenöl zugeben.
  3. Alle Zutaten pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
  4. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 
1. 2 Karotten waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden (Alternativ kann auch ein Spiralschneider verwendet werden).
  2. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und etwas Salz dazugeben.
  3. Linguine darin „al dente“ kochen.
  4. Die Karottenstreifen in etwas Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten.
  5. Honig zu den Karottenstreifen geben.
  6. Zum Schluss den Spinat unterheben.
  7. Anschließend die Linguine und 2-3 EL des Pestos in einem tiefen Teller vermischen. Die Karotten, etwas Limettensaft und Limettenabrieb darüber geben und servieren.

