

# Ostwestfälische Nudeln

Zutaten | 4 Portionen

Für die Nudeln:

250 g	Bohnen
250 g	Kartoffeln
	Salz
½ TL	Bohnenkraut, getrocknet
400 g	Penne

Für das Pesto:

1 Bund	Basilikum
2	Knoblauchzehen
½ TL	Salz
100 ml	Rapsöl
30 g	Walnusskerne
50 g	Parmesan

Zubereitungszeit: 40 Min.

## Zubereitung:

- Bohnen waschen, putzen und klein schnibbeln.
- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Beides zusammen in Salzwasser mit dem Bohnenkraut ca. 10 Minuten bissfest garen und abgießen.
- Zwischendurch die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen und ebenfalls abgießen.
- Für das Pesto Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und halbieren.
- Basilikumblätter zusammen mit dem Knoblauch, dem Meersalz und einem Teelöffel Rapsöl in einem Mörser zerreiben. Alternativ kann das Pesto auch mit dem Mixer zubereitet werden.
- Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.
- Die Kerne und das restliche Olivenöl zum Pesto gebe und cremig reiben.
- Zum Schluss den Parmesan reiben und ebenfalls unter das Pesto mischen.
- Bohnen, Kartoffeln und Nudeln gut mit dem Pesto vermischen. Eventuell etwas Nudelwasser dazu geben.
- Die Ostwestfälischen Nudeln nach Geschmack mit Parmesan bestreuen und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 273 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
540 kcal	34,8 g	47,3 mg	12,8 g	215 mg