



Schwarze Spaghetti mit Flusskrebsen und Tomaten-Chilipesto

Zutaten (für vier Personen)

240 g schwarze Spaghetti
120 g Erbsen (TK)
Filets von 2 Tomaten
160 g Flusskrebse (küchenfertig)

Pesto:

2 EL in Wasser eingelegte getrocknete Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 Chilischote
2 Knoblauchzehen
60 g geriebener Peccorino
1 ½ EL gemahlene Mandeln
3 EL Olivenöl

Kürbis-Chips:

¼ Hokkaidokürbis
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Getrocknete Tomaten ausdrücken und klein schneiden. Mit Tomatenmark, Röllchen von der Chilischote, fein gewürfelm Knoblauch, geriebenem Peccorino, gemahlenden Mandeln und Olivenöl im Mixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Kürbis mit einem Gemüseschäler seitwärts Chips abziehen, auf ein Backblech geben, mit Ingwer und Chiliflocken würzen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 110 bis 120° C trocknen.

Spaghetti in sprudelndem, leicht gesalzenen Wasser auf den Biss kochen, abschütten, abtropfen lassen, in heißem Olivenöl anschwemken. Erbsen, Tomatenfilets und Krebschwänze zugeben. Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte vom Pesto mit unterziehen. In tiefem Teller anrichten, restliches Pesto im Schälchen dazu stellen. Kürbis-Chips in tiefem Teller extra servieren.

Nährwerte pro Portion

455 kcal - 18 g Fett - 23 g Eiweiß - 56 g Kohlenhydrate - 4,5 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch.