



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Zitronig-frische Avocado-Petersilien-Pasta mit angerösteten Walnüssen

Bitte das Rezept vorab einmal komplett durchlesen. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, ein Messer, eine kleine Pfanne, einen Pürierstab falls vorhanden, einen hohen Behälter (zum Pürieren) sowie einen Topf bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 20 min gibt's schon lecker Essen!

Pasta in Salzwasser ca. 10 Min al dente kochen. Gerne zwischendurch mal probieren. Auf keinen Fall zu lange drin lassen.

Petersilie waschen, Blätter abzupfen. 2/3 der Petersilie, das **Avocadofleisch**, den Saft der halben **Zitrone**, den geschälten, grob zerkleinerten **Knoblauch** (bei ganz großen Zehen reicht die Hälfte, je nach Belieben), eine Prise Salz sowie 3 Esslöffel Olivenöl in einen hohen Behälter geben und pürieren bis alles schön cremig ist. Wer keinen Pürierstab/Mixer hat, kann das auch klassisch per Hand machen. Geht genau so: Alles klein machen, mit einer Gabel die Zutaten zermantschen und rühren. Ist die Pasta eigentlich schon fertig?

Die **Walnüsse** grob klein hacken und ca. 2 Min in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Hitze ohne Öl anrösten. Rühren nicht vergessen, da die Walnüsse nicht verbrennen dürfen.

Denke daran: „Das Auge isst mit“. Deshalb: Gib die Pasta auf tiefe, große Teller, gib die Avocado-Creme mittig über die Pasta, streu darüber die angerösteten Walnüssen und die restliche, zerkleinerten Petersilie und etwas frisch gemahlene Pfeffer! Das war's schon! Du hast lecker Essen gemacht:) Wenn Du das Rezept etwas abändern möchtest - nur zu. Es ist Dein Werk!

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Besuch mich auf facebook.com/chriskochtuete oder schreib mir an hallo@chriskochtuete.de. Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.