



ALLES DRIN.

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

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll!)

chriskochtüte.de

Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Zuckerschoten-Pasta mit Knoblauch-Joghurt-Soße und angerösteten Chili-Pinienkernen

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, ein Messer, eine mittelgroße Schüssel, einen Topf, einen Nudelsieb einen Pürrierstab sowie einen kleinen Topf bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 min gibt´s schon lecker Essen!

Pasta in reichlich Salzwasser 10 Min al dente kochen. Nicht länger. **Zuckerschoten** in einem kleinen Topf 4 Min in 100ml Salzwasser blanchieren bzw. kochen lassen. Zuckerschoten dann grob zerkleinern. **Knoblauchzehen** schälen und klein schneiden.

Joghurt, etwas Salz und Pfeffer, Knoblauch, Olivenöl (1P: 2 EL/2P: 4 EL) sowie die $\frac{2}{3}$ der kleingeschnittenen Zuckerschoten in die Schüssel geben und alles ca. 1 Min pürieren. Voilà, Soße fertig:) (Nudeln schon fertig?:). **Basilikum** samt Stängel grob hacken.

In einer kleine Pfanne etwas Olivenöl (1P: 1 EL, 2P: 2 EL) auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, **Chiliflocken** sowie die **Pinienkerne** hinzugeben. Einmal schön durchschwenken. Jetzt max. 4 Min die Pinienkerne im Chiliöl anbraten. Achtung, nicht schwarz werden lassen. Auch wenn die Pinienkerne dunkelbraun werden, ist die Pfanne schon zu heiß. Nudeln abseien und zum Joghurt in die Schüssel geben. Alles gut durchmischen. Nudeln auf einem schönen Teller anrichten, gern hochstapeln, wemns geht, mit zerbröckeltem **Feta**, Zuckerschoten, Pinienkerne und dem Öl sowie Basilikum bestreut servieren. Jetzt noch etwas Pfeffer aus der Mühle drauf. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören.
facebook.com/chriskochtuete wäre toll
Mal unzufrieden? Dann tut mir das
Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.

Eine Review auf
oder schreib an hallo@chriskochtuete.de.
schrecklich leid. Komm zu mir an den

