

rapskernöl



Pasta mit Pesto, Feta und Garnelen (für 4 Personen)

400 g Spaghetti
200 g Feta
2 Knoblauchzehen
12 Riesengarnelen
5 EL Bio Rapskernöl
150 g Bärlauch-Pesto

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen den Feta würfeln, die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken, die Riesengarnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch in heißem EL Bio Rapskernöl andünsten, die Garnelen zugeben und 2 Minuten braten, mit Spaghetti, Feta und Bärlauch-Pesto anrichten.

Pro Person: 839 kcal (3510 kJ), 36,0 g Eiweiß, 44,4 g Fett, 72,0 g Kohlenhydrate (6,0 BE)

Bärlauch-Pesto kann sehr gut auf Vorrat selbst zubereitet werden:

Bärlauch-Pesto

150 g Bärlauch
3 Knoblauchzehen
100 g Walnüsse
0,2 l Bio Rapskernöl
Salz, Pfeffer
100 g geriebener Pecorino (oder ein anderer Hartkäse)

Bärlauch waschen, abtropfen lassen, Knoblauchzehen abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Bio Rapskernöl zugeben, salzen, pfeffern und den geriebenen Pecorino unterheben. In Gläser füllen und mit etwas Bio Rapskernöl bedecken.

Foto: Teutoburger Ölmühle

weitere Rezepte finden Sie unter www.rapskernoel.info