

Rote-Linsen-Penne mit Avocado-Pesto

Zubereitungszeit **25 Minuten**



Zutaten für 4 Personen

600 g Erbsen
1 Bund Minzblätter
2 Bund Petersilie
120 g Pinienkerne
2 Prise Salz
5 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
18 EL Olivenöl
2 Avocados
800 g None

1. Erbsen aus den Schoten lösen und in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. Dann die Erbsen in einem Topf mit Wasser und Salz gar kochen.
2. Minze und Petersilie waschen, trocknen und abzupfen. Petersilie grob schneiden und zusammen mit Pinienkerne, Salz, Sojasauce und Olivenöl fein mixen.
3. Avocado halbieren und den Kern entnehmen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen und klein schneiden.
4. Rote-Linsen-Penne nach Anleitung kochen. Danach in einem Sieb abschütten, abtropfen und in eine heiße Pfanne geben. Pesto hinzufügen und alles gut vermischen. Erbsen unterheben.

5. Zum Schluss die fertigen Penne auf Teller verteilen und mit Minze garnieren.

Guten Appetit!