

Grüne Bohnen mit Kartoffeln und Nudeln (mit Gemüse aus dem August-Erntekorb)

Für 2 Personen (eher kleine Portionen)

entweder vorhandenes Basilikum-Pesto oder

2 Knoblauchzehen, 1 Bund Basilikum, 50 gr. Pecorino, 25 gr. Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne, 3 EL Olivenöl, Cayennepfeffer oder Chili-Schote

300 gr. Grüne Bohnen (oder auch mit Dicken Bohnen)

130 gr. fest kochende Kartoffeln

125 gr. Nudeln (z.B. Penne oder Spaghetti)

150 gr. Tomaten (gern auch Fleischtomaten)

- Einen mittelgroßen Topf mit Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und salzen.
- Die Bohnen waschen und putzen, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden
- Für die Basilikumpaste die Knoblauchzehen abziehen, die Basilikumblätter abzupfen und grob zerkleinern, den Pecorino zerbröckeln oder reiben. Alle Zutaten mit den Sonnenblumen- (Pinien)Kernen und dem Olivenöl mit einem Mixstab o.ä. pürieren und mit Cayennepfeffer oder Chili und anderen Gewürzen nach Bedarf abschmecken.
- Wenn das Wasser kocht, die Tomaten wenige Minuten reinlegen, herausnehmen zum Enthäuten und Kleinschneiden.
- Die Bohnen ins kochende Wasser geben und ca. 5 Min. garen
- Die kleingeschnittenen Kartoffeln zugeben und nochmals 5 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.
- Die Nudeln ebenfalls in den Topf geben und nach Anleitung sprudelnd bissfest kochen
- Nebenher eine Schüssel und die Teller vorwärmen. Die kleingeschnittenen Tomaten in die Schüssel geben, mit der Basilikumpaste und 2 EL Kochwasser verrühren
- Die Bohnen-Kartoffel-Nudel-Mischung abgießen und in der Schüssel mit der Tomaten-Basilikumpesto-Mischung vermischen und auf Tellern anrichten.

