

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

TORTELLINI MIT NUSSPESTO

Dieses hausgemachte Nusspesto ist schnell zubereitet und verleiht den Tortellini ein volles Aroma. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

Allergene: Gluten, Walnuss

250	g	rote Paprika
15	ml	Bratöl
100	g	Walnüsse
100	g	Tomatenmark
10	g	Knoblauch
50	g	getrocknete Tomaten, in Öl, gewürfelt
10	g	Hefeflocken
50	ml	Olivenöl
		Salz, nach Belieben
		Zucker, nach Belieben
1	kg	vegane Tortellini

1. Den Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Den Strunk und die Kerne der Paprika wegschneiden und die Paprika würfeln. Mit dem Öl vermengen, auf ein Blech geben und für 15 Minuten im Ofen backen.
2. Die Walnüsse mit auf das Blech geben und weitere 5 Minuten backen.
3. Die Paprika-Walnuss-Masse abkühlen lassen. Knoblauch schälen und zusammen mit Tomatenmark, getrockneten Tomaten, Hefeflocken und Olivenöl grob pürieren und mit Salz und Zucker abschmecken.
4. Die Tortellini nach Packungsanweisung kochen. Dann das Kochwasser abschütten.
5. Die Tortellini zusammen mit dem Nusspesto anrichten.

Rezepthinweise:

Paprika lässt sich durch Aubergine, Zucchini oder Karotte ersetzen. Die Walnüsse können durch Sonnenblumenkerne ausgetauscht werden und das Pesto kann mit frischen Kräutern wie Basilikum oder Petersilie ergänzt werden.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E (Tocopherol)
493 kcal	80,7 g	13,4 g	14,6 g	8,8 g	5,7 mg

Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,3 mg	63 µg	39,4 mg	62,0 mg	65,0 mg	2,3 mg

*Nährwertangaben pro Portion