



# Feel-Good-Pasta mit cremigem Feldsalat-Pesto

🕒 Preparation time: 20 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 20 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten (2 Portionen)

- 250 g Hartweizenpasta, z.B. Tagliatelle | mit ca. 125 g pro Person rechnen
- Meersalz
- 100 g Tiefkühl-Erbsen
- 100 g Feldsalat | in Österreich auch "Vogerlsalat" genannt
- 50 g Walnüsse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3-4 EL Zitronensaft
- Schwarzer, grob gemahlener Pfeffer
- 2 EL Hefeflocken
- 5 EL Olivenöl
- 1 Granatapfel bzw. ca. 50 Gramm Granatapfelkerne

## Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

1. Damit die Pasta heiß und frisch auf den Tisch kommt, fange ich mit der Zubereitung des Pestos und der Vorbereitung aller Zutaten an. Die Pasta koche ich erst zum Schluss, um sie dann noch heiß mit dem Pesto zu vermengen und gleich servieren zu können.
2. Einen Granatapfel aufschneiden und entkernen. Etwa 50 g Granatapfelkerne für dieses Rezept bereit halten. Restliche Granatapfelkerne anderweitig verwenden (z.B. für einen [Shake](#) oder etwa für [Avocado-Dattel-Couscous mit Granatapfelkernen und Minze](#) oder für einen [Berglinsen-Aufstrich mit Granatapfelkernen](#) o.ä.)
3. Die Erbsen in einem Schälchen mit etwas warmem Wasser auftauen lassen.
4. Tipp: Für das Pesto den Feldsalat mit sehr kaltem Wasser gründlich waschen, da sich bei Feldsalat sehr gerne Sand und feiner Staub zwischen den Blättern sammeln. Den gewaschenen Salat etwas trocken schleudern bzw. abtropfen lassen. Zwei schöne Salat-Röschen zur Deko zur Seite stellen.
5. Den Feldsalat, die Walnusskerne, 2 EL Hefeflocken, eine große Prise Salz, eine kleine geschälte Knoblauchzehe, etwas frisch gemahlener Pfeffer, 3 EL Zitronensaft sowie 5 EL Olivenöl in einen [Mixer bzw. Mixbehälter mit Schneidstab](#)\* (\*Amazon Affiliate-Link) geben und zu einem feinen, sämigen Pesto pürieren.
6. Das Feldsalat-Pesto je nach individuellen Vorlieben noch mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.
7. Nun kann die Hartweizenpasta zubereitet werden.
8. Die Hartweizenpasta in reichlich gesalzenem Wasser ca. 12-14 Minuten bissfest garen. Die Kochzeit kann je nach Pasta-Art und -Hersteller variieren. Bitte Packungsanleitung beachten bzw. einen "Bisstest" durchführen.
9. Wenn die Pasta bissfest ist, das heiße Wasser abgießen und die Pasta zusammen mit dem Pesto in eine große Schüssel geben. Pasta und Feldsalat-Pesto gut miteinander vermengen. Pasta auf zwei Teller aufteilen und mit den Erbsen und den Granatapfelkernen bestreuen. Diese herrliche Pasta mit einem Feldsalat-Röschen dekoriert servieren.

Wer möchte, kann noch etwas Zitronensaft über die Pasta träufeln oder noch ein paar gehackte Walnüsse dazu geben. Ganz wie es Euch gefällt!