

KAMUT SPAGHETTI MIT KORIANDETER-PESTO



ZUTATEN

für 4 Personen

- 500g Kamut Spaghetti
- 2 Knoblauch Zehen
- 150 g frischer Koriander
- 70g Pinienkerne
- 125ml Olivenöl
- 75g Parmesan
- 15g getrocknete Tomaten
- Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Als Alternative können zum Beispiel auch Buchweizen Spaghetti gewählt werden.
2. Während die Pasta kocht, Knoblauch in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.
3. Nun die restlichen Zutaten, bis auf das Salz, zum Knoblauch geben und alles zu einem cremigen Pesto verarbeiten und nach Bedarf salzen.
4. Die Spaghetti, sobald sie al dente sind, abgießen, mit dem Pesto vermischen und servieren.

Guten Appetit!

GESUNDHEITSTIPPS

Frischer Koriander unterstützt die Verdauung und eliminiert Ama, die sogenannten Stoffwechselschlacke, welche Auslöser vieler Krankheiten sind.

Knoblauch fördert das Immunsystem indem er den Reinigungsprozess des Körpers unterstützt, während die Pinienkerne, durch ihren hohen Anteil an Phosphor und Selen, den Zellaufbau begünstigen und die Zellen vor freien Radikalen schützen.

TEN TIMES AWARDED AS

“THE BEST AYURVEDIC CENTRE“

BY THE GOVERNMENT OF KERALA



SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT