

Folatreiche Rezepte: **Hauptgericht / Pasta**

## Spaghetti mit Pesto und Schafskäse

viel Folsäure und Calcium  
pro Portion etwa 420 kcal

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

### Zutaten für 2 Personen:

250 g Spaghetti  
1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Schafskäse  
10 Cocktailtomaten  
½ Glas grünes Pesto  
1 Handvoll Basilikumblätter  
1 EL Pinienkerne  
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Spaghetti in Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen.
- 2 Die Zwiebel würfeln, in Olivenöl glasig andünsten und die zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben.
- 3 Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden, die Cocktailtomaten halbieren und die Basilikumblätter hacken.
- 4 Die fertiggekochten Spaghetti abseihen, dabei etwas Kochwasser in einer Tasse auffangen.
- 5 Pesto und Kochwasser mit den Nudeln verrühren, die Cocktailtomaten und den Schafskäse dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Pinienkerne darüber streuen.