



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Pasta mit cremigem Pesto

### Zutaten

60 g Vollkorn-Pasta

1 Handvoll Cherry-Tomaten

50 g Magerquark

1.5 Esslöffel Omega-3 Leinöl

0.5 Esslöffel frische Vollmilch

1 Teelöffel Braten und Backen

0.7 Bündel Basilikum, grob zerkleinert

2 Zehe(n) Knoblauch

1 Esslöffel Pinienkerne

2 Esslöffel geriebener Parmesan

---

### Zubereitung

1. Nudeln wie auf der Packung angegeben kochen, abgießen und kurz heiß spülen.

---

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 531 kcal

2. Die Tomaten waschen und in einer Pfanne kurz anschmoren. Dazu beliebig viel Wasser benutzen, damit die Tomaten nicht anbrennen.
3. Magerquark, Milch und 0,5 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl gut miteinander verrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
4. Basilikum, Parmesan, Salz, Pinienkerne, 1 EL Leinöl und Budwig Dip kurz durchmixen.
5. Eine warme Pfanne mit Knoblauch ausreiben und das Braten und Backen bei sehr geringer Hitze vorsichtig schmelzen lassen.
6. Anschließend die Pasta hinzufügen und mit den anderen Zutaten durchschwenken.
7. Pasta mit cremigen Pesto und geschmorten Tomaten anrichten und gleich servieren.