



RESHOOT Penne mit gebratenem Brokkoli

und veganem Zucchini-Mandel-Pesto



ca. 20min



2 Personen

REWRITE Topinambur war bisher noch nicht auf deinem Speiseplan zu finden? Dann sollte sich das schleunigst ändern, denn das leckere Wurzelgemüse ist völlig zu Unrecht (noch) ein Underdog. Die Knolle schmeckt angenehm nussig und passt perfekt zu unserer heutigen Pasta. Die servieren wir mit einem feinen veganen Pesto, in dem neben Basilikum und Mandeln auch gegarte Zucchini zu finden ist. Ein Aromawunder durch und durch!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 2 Zucchini
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 20g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Hefeflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Zucchini garen

Eine mittelgroße Pfanne ca. 2cm hoch mit Wasser füllen und bei starker Hitze aufkochen. Die **Zucchini** in ca. 2cm große Würfeln schneiden, mit den **Mandelblättchen** in das kochende Wasser geben und abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen, dann in ein Sieb abgießen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



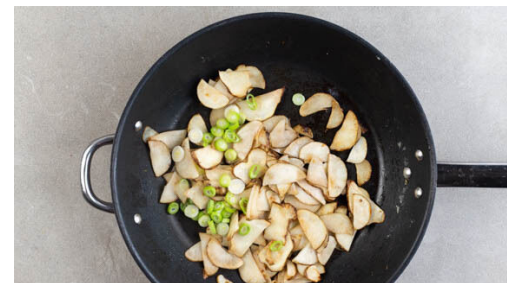
3. Zutaten schneiden

Einige Basilikumblätter als Garnitur beiseitelegen, das **restliche Basilikum** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Die **Topinamburen samt Schale** längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



4. Pesto pürieren

In einem hohen Gefäß die **Zucchini**, die **Mandelblättchen**, das **geschnittene Basilikum**, den **Knoblauch**, die **Hefeflocken** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Pesto** pürieren.



5. Brokkoli braten

Die **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten. Dann 3EL Wasser hinzugeben und den **Brokkoli** abgedeckt weitere 2-3Min. garen, bis der **Brokkoli** bissfest ist. Die **Lauchzwiebeln** unterrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Pesto** unter die **Pasta** im Topf heben und beides mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem gebratenen **Brokkoli** anrichten, mit den zurückgelegten **Basilikumblättern** garnieren und servieren.