



RESHOOT Penne mit gebratenem Brokkoli

und veganem Zucchini-Mandel-Pesto



ca. 20min



3-4 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

- 400g Bio-Penne ¹
- 3 Zucchini
- 50g Mandelblättchen ¹⁵
- 40g Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Päckchen Hefeflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große 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



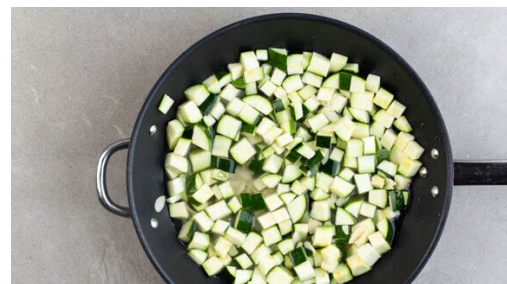
1. Pasta kochen

In einem großen 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.



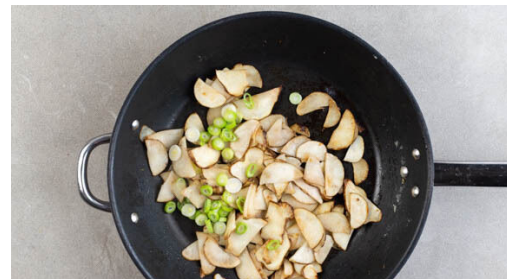
4. Pesto pürieren

In einem hohen Gefäß die **Zucchini**, die **Mandelblättchen**, das **geschnittene Basilikum**, den **Knoblauch**, die **Hefeflocken** sowie ½TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer zu einem **Pesto** pürieren.



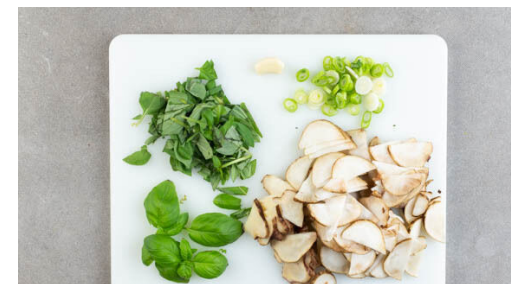
2. Zucchini garen

Eine große 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.



5. Brokkoli braten

Die **Brokkoli** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl und je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten. Dann 4EL Wasser hinzugeben und den **Brokkoli** abgedeckt weitere 2-3Min. garen, bis der **Brokkoli** bissfest ist. Die **Lauchzwiebeln** unterrühren.



3. Zutaten schneiden

Einige Basilikumblätter als Garnitur beiseitelegen, das **restliche Basilikum** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



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.