MARLEY SPOON



Penne mit gebratenem Brokkoli

und veganem Zucchini-Mandel-Pesto

ca. 20min 4 Portionen

Leckere Penne treffen auf aromatisch gebratenen Brokkoli und ein samtiges Pesto aus frischem Basilikum, zarter Zucchini und feinen Hefeflocken. Vollmundig, leicht nussig und überraschend „käsig" – ganz ohne tierische Zutaten. Ein veganes Pastagericht voller Frische und mediterraner Eleganz.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne [1]
- 3 Zucchini
- 50g Mandelblättchen [2]
- 40g Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. 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

Enthält: **Gluten** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597kcal, Fett 17.2g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 23.1g



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.



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.



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.



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.



5. Brokkoli braten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl und je ½TL 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.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** im Topf mit dem **Pesto** und dem **Brokkoli** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den aufbewahrten **Basilikumblättern** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**