MARLEY SPOON



Penne mit gebratenem Brokkoli

und veganem Zucchini-Mandel-Pesto

ca. 20min 2 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

- 200g Bio-Penne [1]
- 2 Zucchini
- 25g Mandelblättchen [2]
- 20g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. 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
Enthält: **Gluten** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 612kcal, Fett 17.4g, Kohlenhydrate 88.4g, Eiweiß 24.4g



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. 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 je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Pesto** pürieren.



5. Brokkoli braten

Den **Brokkoli** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prisen 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

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