



3

Penne mit Brokkoli-Nuss-Pesto



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1

Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Brokkoli in Röschen schneiden und ca. 5 Minuten bissfest kochen. Abgießen und 125 g Brokkoli zusammen mit Haselnüssen, Knoblauch, Parmesankäse, Olivenöl und Zitronensaft in den Mixer oder die Küchenmaschine geben. Zu einer geschmeidigen Masse mixen. Die Penne abgießen und mit dem Brokkoli-Nuss-Pesto vermengen. Mit den restlichen Brokkoliröschen und dem Rucola vermengen. Den Feta darüber zerbröckeln.

Zutaten

- ☐

50 g PS. penne
- ☐

75 g Feta
- ☐

250 g Brokkoli
- ☐

10 g Rucola
- ☐

15 g Haselnüsse
- ☐

½ Knoblauchzehe
- ☐

15 g Parmesankäse
- ☐

25 ml Olivenöl
- ☐

1 TL Zitronensaft
- ☐

Schwarzer Pfeffer
- ☐

Salz

Nährwerte pro Person

Energie	716 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Fett	50 g
Ballaststoffe	24 g
Eiweiß	36 g