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**