3 Fisch

Penne mit Brokkoli-Pistazien-Pesto und Garnelen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Brokkoli in Röschen schneiden, Knoblauch pressen und Pistazien fein hacken. Den Brokkoli in reichlich Wasser gar kochen. In der Zwischenzeit ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Garnelen hinzufügen und gar braten. Einige Brokkolistreifen beiseite halten und den restlichen Brokkoli zusammen mit Pistazien, Parmesankäse, Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl in den Mixer geben. Zu einer geschmeidigen Masse mixen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Penne mit dem Brokkoli-Pistazien-Pesto vermengen und mit den Garnelen und den restlichen Brokkoliröschen servieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. penne
- [ ] 100 g Garnelen
- [ ] 200 g Brokkoli
- [ ] 20 g Pistazien
- [ ] 20 g Parmesankäse
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Zitronensaft
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**685 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**38 g**
Ballaststoffe	**22 g**
Eiweiß	**55 g**