1A+1B Vegetarisch

Penne mit Brokkoli-Zucchini-Pesto und Kirschtomaten

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Brokkoli in Röschen, die Zucchini in Würfel, die Kirschtomaten in Viertel schneiden, den Knoblauch pressen und das Basilikum grob hacken. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch andünsten und den Brokkoli ca. 5 Minuten braten. Zucchini und Kirschtomaten hinzufügen und noch 5 Minuten mitbraten. ¾ des Brokkolis zusammen mit Zucchini, Basilikum, Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl in einen Mixer geben. Zu einer cremigen Masse mixen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Brokkoli-Zucchini-Pesto mit der Penne mischen und den übrigen Brokkoli sowie die Kirschtomaten unterheben. Mit etwas extra Basilikumblättern abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- [ ] 100 g Brokkoli
- [ ] 25 g Zucchini
- [ ] 25 g Kirschtomaten
- [ ] 10 g frisches Basilikum
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**343 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**25 g**