

3

Vegetarisch

## Fusilli mit Pesto und grünem Gemüse



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Brokkoli in Röschen, die Zucchini in halbe Scheiben schneiden und die Spargelspitzen halbieren. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Brokkoli in 5-6 Minuten bissfest kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Spargelspitzen ca. 8 Minuten anbraten. Den Brokkoli hinzufügen und noch 2 Minuten mitbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Fusilli mit dem frischen Pesto vermengen und das Gemüse einrühren. Mit Parmesankäse garnieren.

### Zutaten

- ☐ 50 g PS. life fusilli
- ☐ 150 g Brokkoli
- ☐ 100 g Zucchini
- ☐ 50 g grüne Spargelspitzen
- ☐ 1 EL frisches Pesto
- ☐ 10 g Parmesankäse
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 411 kcal |
| Kohlenhydrate | 20 g     |
| Fett          | 19 g     |
| Ballaststoffe | 21 g     |
| Eiweiß        | 27 g     |