



1A+1B

Penne mit Brokkoli-Zucchini-Pesto und Kirschtomaten



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 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. $\frac{1}{2}$ 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. $\frac{3}{4}$ 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
- ☐ $\frac{1}{2}$ 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