



Kalifornisches Walnuss-Pesto mit Brokkoli und Vollkornspaghetti



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 727 kcal	Fett: 47,2 g
Eiweiß: 22,1 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 8,09 g
Kohlenhydrate: 48 g	ungesättigte Fettsäuren: 39,1 g

Zubereitungszeit:

10 Minuten Zubereitungszeit und 10 Minuten Garzeit

Zubereitung:

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Gegen Ende der Garzeit den Brokkoli dazugeben.
2. In der Zwischenzeit Knoblauch, Walnüsse, Basilikum, Minze und Salz in einem Mörser zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Den Parmesan reiben und zum Pesto hinzufügen. Olivenöl einrühren und mit Salz abschmecken.
3. Nudeln und Brokkoli abtropfen lassen und etwas Nudelwasser ins Pesto einrühren, bis eine gleichmäßige und homogene Masse entsteht.
4. Zucchini spiralförmig schneiden und mit den gekochten Nudeln und dem Brokkoli vermengen. Mit Pesto vermischen und ein paar extra gehackte Walnüsse zum Garnieren drüberstreuen.

Zutaten für 2 Portionen :

- 140 g Vollkorn-Spaghetti
- 100 g Brokkoli
- $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
- 25 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 10 g Basilikum
- 10 g frische Minzblätter
- 4 EL Olivenöl
- 1 kleine Zucchini

Für die Garnitur:

- Eine Handvoll kalifornische Walnüsse, geröstet