

## Rezept

# Goldene Brokkolipasta

Ein Rezept von Goldene Brokkolipasta, am 28.09.2023

## Zutaten

<b>300 g</b> Vollkorn-Nudeln	Salz
<b>450 g</b> TK-Brokkoli	<b>50 g</b> Walnusskerne
½ Bio-Zitrone	<b>1 Dose</b> weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
<b>1</b> Zwiebel z	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma
<b>1 Msp.</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>Pfeffer</b> Pfeffer
<b>4 TL</b> Pesto (Glas)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 15 g F, 21 g EW, 62 g KH

## Zubereitung

1. Die Vollkorn-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Dabei ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit den TK-Brokkoli dazugeben und mitgaren. Inzwischen die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und grob hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. ½ TL Schale dünn abreiben. Den Saft auspressen.
2. Für die Sauce die Bohnen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel bestäuben. Die Bohnen, bis auf 2 EL, und 300 ml Nudel-Kochwasser dazugeben. Alles aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Pfanneninhalte in einen hohen Rührbecher oder Standmixer geben und cremig pürieren. Mit 3 TL Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Nudeln und den Brokkoli abgießen und abtropfen lassen. Mit der Sauce mischen. Die übrigen Bohnen und die Nüsse unterheben. Nudeln und Brokkoli anrichten und mit je 1 TL Pesto beträufeln.