



Pasta mit Brokkoli und Pistazien

Zutaten für 4 Personen

300 g Fusilli (Spiralnudeln)

600 g Brokkoli

3 EL natives Olivenöl extra

2 große Knoblauchzehen

1 rote Chili

50 g Pistazien, geschält

1 Bio-Zitrone

etwas Meersalz und schwarzer Pfeffer

20 g frische Petersilie

Zubereitung

1. Als Erstes die Nudeln nach Anleitung auf der Packung in Salzwasser kochen.
2. Brokkoli in kleine Röschen schneiden, in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und etwa 3 Minuten blanchieren – die Röschen sollten noch bissfest sein.
3. Den Brokkoli durch ein Sieb abgießen, dabei ein paar Esslöffel vom Kochwasser zurück behalten und alles beiseitestellen.
4. In einer großen Pfanne 2 Esslöffel von dem Olivenöl erwärmen, den Knoblauch fein schneiden, die Chili entkernen und hacken, beides in die Pfanne geben und einige Minuten andünsten. Die Pistazien hacken, von der Zitrone die Hälfte der Schale abreiben und beides unterrühren.
5. Dann den Brokkoli in die Pfanne geben. Die Röschen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Pfanne wieder auf den Herd stellen und einige Esslöffel vom Brokkoli-Kochwasser hinzufügen.
6. Das Ganze einige Minuten schmoren, dabei den Brokkoli zerdrücken. Dann die Petersilie fein hacken und unterrühren.
7. Das restliche Olivenöl unterheben und die fertige Pasta servieren. Buon appetito!

Nährwerte pro Person

459 Kalorien

16 g Eiweiß

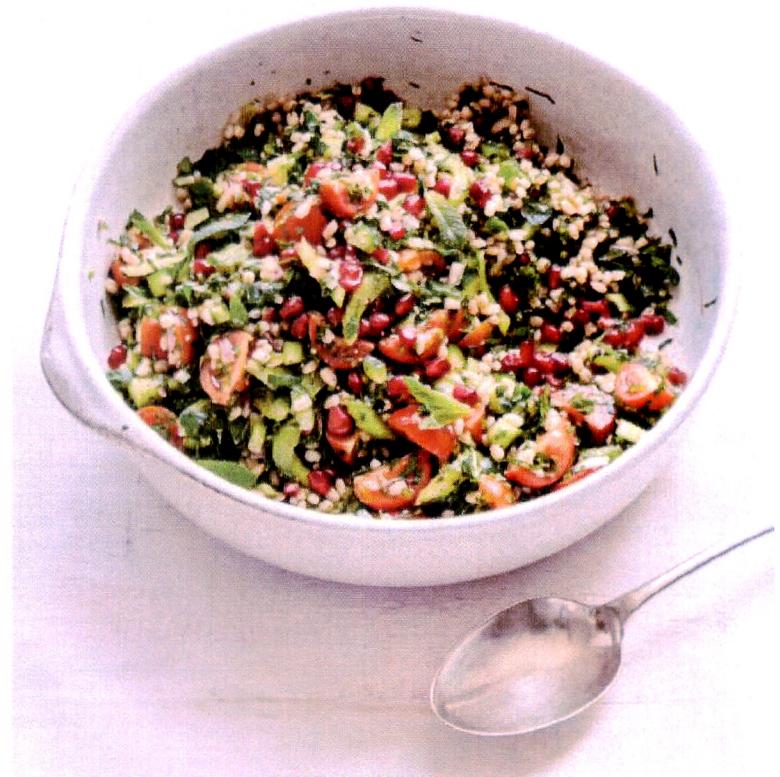
63 g Kohlenhydrate

14 g Fett



Cremiger Genuss

Damit das Gericht besonders sämig wird, pürierst du den Brokkoli samt Kochwasser zunächst mit ein wenig Haferdrink und gibst das Ganze im Anschluss daran zu den Nudeln.



Perlgraupen-Sellerie-Taboulé

Zutaten für 4 Personen

200 g Perlgraupen

etwas Meersalz

200 g Salatgurke

200 g Kirschtomaten

2 Selleriestangen

1 Granatapfel

50 g frische Petersilie

50 g frische Minze

½ rote Zwiebel

2 Zitronen

90 ml natives Olivenöl extra

1 EL Granatapfel-Melasse

Zubereitung

1. Die Perlgraupen in einen Topf geben und etwa 3 Zentimeter hoch mit Wasser bedecken. Salzen, zum Kochen bringen und 30 Minuten köcheln lassen, bis die Graupen weich sind. Sofern erforderlich noch etwas mehr Wasser dazugießen.

2. In der Zwischenzeit die Gurke würfeln, Tomaten vierteln, Sellerie fein schneiden, Granatapfelkerne ausklopfen. Petersilie, Minze und Zwiebel hacken, mit Tomaten, Gurke, Sellerie und der Hälfte der Granatapfelkerne in einer Schüssel vermengen.

3. Zitronen auspressen, Saft mit Öl und Granatapfel-Melasse verrühren. Dressing über der Gemüsemischung verteilen.

4. Dann die Perlgraupen durch ein Sieb abgießen und unter das Gemüse rühren.

5. Mit den restlichen Granatapfelkernen bestreuen, das Taboulé direkt servieren.

Nährwerte pro Person

503 Kalorien

7 g Eiweiß

57 g Kohlenhydrate

24 g Fett



Schnelle Küche

Wenn es mal ganz fix gehen soll, kannst du statt der Perlgraupen auch Quinoa nehmen, der ist in maximal 15 Minuten gar.