

Brokkoli-Walnuss-Pasta

Brokkoli ist eine mit Blumenkohl eng verwandte Gemüsepflanze, die aus Asien stammt. In Europa wurde die dunkelgrüne Kohlsorte zunächst in Italien und ab dem 16. Jahrhundert in Frankreich angebaut. Brokkoli ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Auch die sekundären Pflanzenstoffe – allen voran das Sulphoraphan – machen aus dem Wintergemüse eine gesunde Mahlzeit.



Zutaten für 2 Personen:

200 g Vollkorn-Nudeln
2 EL Bio-Kokosöl
1 Brokkoli (400 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Doppelrahmfrischkäse
Natursteinsalz
Pfeffer
100 g Walnüsse

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Brokkoli putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel, Knoblauchzehe und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse unterrühren und schmelzen.

Vollkorn-Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen. Nudeln abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Diese Flüssigkeit unter die Brokkoli-Frischkäse-Mischung rühren und aufkochen. Walnüsse grob hacken, über die Pasta streuen und servieren.