



# Pasta mit Brokkoli-Minz-Pesto

---

## Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Hartweizen-Pasta | pro Portion 125 g
- 250 g Brokkoliröschen | entspricht einem mittleren bis kleinen Brokkoli
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Eine halbe Avocado
- 2 EL Hefeflocken (ich benutze die [VITAM-Hefeflocken](#) - meine Lieblingssorte\*/\*\*Amazon Affiliate-Link)
- 1-2 EL Pinien- oder Zedernkerne
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Stängel Minze und ein paar Minzblättchen zur Deko
- Salz & Pfeffer
- 25 g Mandelblättchen

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Pasta nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen. Bei klassischen Spaghetti dauert dies etwa 12 Minuten. Das kann aber je nach Pasta-Art variieren.
2. Brokkoli putzen, Blätter entfernen und die Brokkoliröschen vom Strunk schneiden.
3. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum kochen bringen. Brokkoliröschen ins heiße Wasser geben. Zwei Drittel des Brokkoli schon nach zwei Minuten Kochzeit wieder aus dem Wasser nehmen und kalt abspülen. Die restlichen Brokkoliröschen im heißen Wasser noch weitere 2-3 Minuten ziehen lassen. Den Topf aber vom Herd nehmen. Auch den zweiten, kleineren Anteil des Brokkoli danach kurz kalt abspülen und bereit stellen.
4. Tipp: Wer in den Genuss der besonderen, gesundheitlich positiven Wirkung von Brokkoli kommen möchte, sollte den Brokkoli nur dämpfen oder roh verarbeiten. Denn ein Großteil der gesundheitsfördernden Stoffe wird beim Kochen ausgelöst. Das Pesto kann ebenso mit rohem oder nur ganz leicht gedämpftem Brokkoli zubereitet werden. Man sollte dann nur ein klein wenig mehr Olivenöl benutzen, um die gewünschte Sämigkeit des Pestos zu erreichen.
5. Die ersten zwei Drittel des Brokkoli eventuell noch etwas kleiner schneiden und in einen Mixer geben. Eine kleine abgezogene Knoblauchzehe sowie 2 EL Hefeflocken, eine halbe geschälte Avocado, 1-2 EL geröstete Pinien- oder Zedernkerne mit 2-3 EL Olivenöl ebenfalls in den Mixer geben. Minze abspülen, Blättchen vom Stängel zupfen und hinzufügen. Alle Zutaten zu einem feinen Pesto pürieren. Pesto mit 2 EL Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nun 25 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl leicht goldbraun anrösten. Die Mandelblättchen dabei immer wieder in der Pfanne schwenken, damit sie gleichmäßig bräunen, aber nicht anbrennen.
7. Die noch heiße Pasta mit dem Brokkoli-Minz-Pesto in eine große Schüssel geben und gut durchmischen. Pasta auf zwei Teller aufteilen, die restlichen Brokkoliröschen darüber verteilen (eventuell nochmals kurz erwärmen) und das Gericht mit reichlich gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Pasta mit Minze garniert servieren. Wer mag, gibt noch ein paar Spritzer frische Zitrone darüber.

Tipp: Die Pasta schmeckt auch mit gehobelten/gehackten und gerösteten Haselnüssen hervorragend!