



liaundliam.ch  
 facebook.com/liandliam  
 pinterest.com/liandliam  
 twitter.com/liandliam



## Broccoli mit Amaranth Pesto Rezept - Pasta mal anders

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
30 Minuten	10 Minuten	Einfach	6 Portionen

### Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
1 Stück	Broccoli
2 Stück	Knoblauchzehen
30 g	Parmesan
40 g	Mandeln (gestiftet)
½ TL	Salz
1 Stück	Zitrone
2 TL	Olivenöl
2 TL	Rahm
15 g	Amaranth (gepufft)

1. Den Amaranth mit Wasser übergiessen und für mindestens 30 Minuten einweichen lassen.
2. Wasser in einer grossen Pfanne zum sieden bringen. Die Röschen des Broccolis abzupfen und den brauchbaren Teil des Stiels in kleine Stücke schneiden. Die kleinsten Röschen (ca. ¼ des ganzen Broccolis) zur Seite legen. Die restlichen für 90 Sekunden in das siedende Wasser geben, herausnehmen und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Das siedende Wasser leicht salzen und die zur Seite gelegenen Röschen hinzugeben. Für 5 Minuten sieden lassen und absieben.

4. Die gestifteten Mandeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten, bis sie sich leicht bräunlich verfärben. Wie immer beim rösten von Nüssen, die Pfanne nicht aus den Augen lassen, da Nüsse schnell schwarz werden.
5. Den 90-Sekunden-Broccoli zusammen mit den Knoblauchzehen, der Hälfte des Parmesans, der Hälfte der Mandeln, dem Salz, dem Saft aus einer Zitrone, dem Olivenöl und Rahm in einen Becher geben.
6. Die Zutaten mit dem Pürierstab zu einem groben Pesto verarbeiten.
7. Den Amaranth absieben und in eine Pfanne geben. Mit etwas Olivenöl erhitzen und den 5-Minuten-Broccoli begeben. Das Pesto und die zur Seite gelegten Mandeln und den restlichen Parmesan begeben. Für wenige Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen und alle Zutaten gut vermischen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
155 kcal	12 g	9 g	6 g