Zucchininudeln mit Brokkoli-Basilikum-Pesto

Stufe 1

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten für das Pesto:

50 g Basilikumblätter
75 g Brokkoliröschen
2 Knoblauchzehe(n)
0,75 TL Meersalz
2 TL Miso-Paste
120 ml Olivenöl
0,25 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
70 g Pinienkern(e)
3 EL Zitronensaft

Außerdem:

75 g Brokkoliröschen
140 g Gurke(n)
30 g Hanfsamen
4 kleine oder 2 große Zucchini(s)

AdHoc Doppelmühle Duomill für Pfeffer und Salz in Holz

Continenta Schneidebrett aus Eiche mit Schublade

ASA Pastateller Saisons denim

Lurch Zitruspresse SQUEASY

Kochmesser KochForm, 21 cm

KitchenAid ARTISAN Power Plus Blender in medallion silber

1

Für das Pesto Olivenöl, Zitronensaft, Basilikum, Brokkoli, Pinienkerne, Miso (oder eine halbe Tasse Parmesan), Knoblauch, Salz und Pfeffer in den Behälter des KitchenAid Power Plus Blender geben. Den Deckel schließen, den kleinen Verschluss in der Mitte herausnehmen und den Stampfer einführen. Variable Geschwindigkeit auf 11 einstellen und die Zutaten 20 bis 30 Sekunden verarbeiten.

2

Zucchini, Gurke und Brokkoli waschen und putzen. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten. Gurke fein würfeln und die Brokkoliröschen fein hacken. Zucchini-Nudeln, Gurkenwürfel und Brokkoli in einer großen Schüssel mit den Händen vorsichtig vermischen.

3

Etwa 230 g von dem Pesto an die Zucchininudelmischung geben und vorsichtig per Hand einmassieren, dann schrittweise weiteren Pesto nach Geschmack hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller verteilen und mit Hanfsamen bestreuen.