

Linsennudeln mit Brokkoli-Pesto

Zutaten für 1 Person:

- 80 g Brokkoli
- 90 g Cashew-Nüsse
- 40 g Mandeln, gehackt oder als Blättchen
- 15 g getrocknete Tomaten
- 1 EL Haferflocken
- 1-2 EL Zitronensaft
- ca. 8 Blatt Basilikum
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

- 80 g Linsennudeln
- Salz

Zubereitung:

- 👉 Wasser für die Nudeln aufsetzen und etwas salzen.
- 👉 Für das Pesto den Brokkoli waschen, Röschen abschneiden und in kleine Stücke (mixertauglich) schneiden.
- 👉 Cashew leicht hacken, Tomaten in grobe Stücke schneiden.
- 👉 Alle Zutaten in ein hohes Gefäß oder einen Mixer geben.
- 👉 Etwas Wasser (ca. 3 EL) dazu geben und alles gut pürieren.
- 👉 Zwischenzeitlich die Nudeln kochen und anschließend mit dem Pesto servieren.

Gutes für den Darm: Brokkoli

Das grüne Kohlgemüse ist eine wahre Wohltat für unseren Darm. Es liefert neben wertvollen Ballaststoffen auch sekundäre Pflanzenstoffe, die reduzierend auf das Darm-Krebs-Risiko wirken sollen. Angeblich soll Brokkoli sogar das Leaky-Gut-Syndrom lindern können. Aber auch hinsichtlich der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bringt der Brokkoli eine ordentliche Menge mit. Das macht ihn besonders im Winter zu einem wertvollen Unterstützer der Gesundheit.

Wie unser Rezept zeigt, kann man Brokkoli auch roh essen. Eine Alternative ist, ihn mit anderem Gemüse und Obst zu einem Smoothie zu verarbeiten. In größeren Mengen und bei empfindlichen Därfen kann roher Brokkoli Bauchschmerzen auslösen. Testen Sie sich einfach langsam ran.