

DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

Linsennudeln-Gratin mit Brokkoli und rotem Pesto



**Rezept
des Monats
August
2022**

Zutaten für 4 Personen

für die Linsennudeln

- 500 g Linsennudeln
- 1 Brokkoli
- 100 ml Sahne
- 1 Packung Mini-Mozzarella
- 50 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

für das Pesto

- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Mandeln, geröstet
- 50 ml Extra natives Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- 180 g getrocknete Tomaten in Öl

**780 kcal
pro Portion**

- 5 Nudel-Brokkoli-Mix in einem Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.
- 6 Pesto und Sahne hinzugeben und gut vermischen.
- 7 Anschließend alles in eine Auflaufform geben und mit Mini-Mozzarella und geriebenem Parmesan bestreuen.
- 8 Im Ofen bei 200 °C Umluft etwa 25 Minuten gratinieren.



Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	40 g
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	37 g

Zubereitung:

☆☆☆☆
**Schwierigkeit:
leicht**

- 1 Für das Pesto alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse mixen.
- 2 Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.
- 3 Linsennudeln in gesalzenem Wasser 3 Minuten kochen.
- 4 Kurz vor Ende der Kochzeit den Brokkoli dazugeben und kurz blanchieren.



Das sagt die R+V-Ökotrophologin Mona Graf: „**Nudeln aus Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen oder Bohnen sind gesund. Dafür sind sie preislich fast 4 Mal so teuer wie herkömmliche Pasta. Sie enthalten keine Zusätze und bestehen zu 100 Prozent aus Mehl. In Sachen Eiweiß liegen Linsennudeln ganz weit vorne: Mit etwa 30 g pro 100 g Nudeln ist der Eiweiß-Anteil wesentlich höher als bei herkömmlicher Pasta, die etwa 10 g Eiweiß enthält. Außerdem halten Linsennudeln aufgrund ihrer langkettigen Kohlenhydrate länger satt als herkömmliche Pasta und enthalten wertvolle Ballaststoffe, die eine gesunde Darmtätigkeit fördern.**“

Du bist nicht allein.