

Pasta Avocado



Wir hatten mal wieder Lust auf Spaghetti, die etwas weniger traditionell und konventionell sind, aber gesund. Da war der Weg zur Avocado nicht weit 😊 ich kann euch diese Kombination sehr empfehlen - es ist frisch und leicht im Geschmack und gibt euch zahlreiche gute Nährstoffe mit 😊

Du brauchst dafür:

- 1 Avocado
- 300 g Brokkoli
- Olivenöl
- Ein paar Chiliflocken oder ein paar Tropfen Chili-Öl
- Etwas Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Basilikum
- 200 g Spaghetti
- Optional Parmigiano

Und so geht 's:

- Spaghetti kochen
- Ein paar Minuten, bevor die Spaghetti al dente sind, den geputzten Brokkoli ins Nudelwasser dazu geben und mitkochen
- Einen Schöpfer vom Nudelwasser zur Seite stellen, dann die Nudeln und den Brokkoli abseihen und beides zurück in den Topf (ohne Wasser) geben
- Avocado, Knoblauch, Basilikum, Chili und Zitronensaft miteinander vermischen, bis es eine recht glatte Masse ist
- Die Avocadomasse mit etwas Olivenöl verfeinern, im Topf mit den Nudeln vermischen und je nach Wunsch mit etwas Nudelwasser cremiger machen
- Nudeln anrichten und optional mit Parmigiano bestreuen