



Wildreis-Brokkoli-Pesto

Ein toller Mittagssnack ist unser Wildreis kombiniert mit einem grünen, würzigen Brokkoli-Pesto. Dieses Gericht ist nicht nur sehr schnell und einfach zubereitet, sondern schmeckt auch noch mit anderen Lebensmitteln hervorragend. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Gesamtzeit: 25 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 250 g Wildreis
- 1 Brokkoli
- 1 Porree
- Bund Basilikum
- Bund Petersilie
- Bund Schnittlauch
- Eine Handvoll Walnüsse
- ½ TL Agavendicksaft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

1 Den Wildreis nach Packungsanleitung zubereiten. Währenddessen das Gemüse und die Kräuter gründlich waschen. Den Brokkoli vierteln (samt Strunk) und den Porree in dicke Ringe schneiden. Beides für ca. zehn Minuten in kochendes Salzwasser geben. (Das Kochwasser wird später weiterverarbeitet.)

2 In der Zwischenzeit die Kräuter klein hacken und die Walnüsse etwas zerkleinern. Die Walnüsse in eine heiße Pfanne geben und den Agavendicksaft hinzufügen. Die Nüsse dürfen jetzt für circa dreißig Sekunden karamellisieren und werden anschließend beiseitegestellt.

3 Das gegarte Gemüse kommt nun gemeinsam mit den Nüssen, den gehackten Kräutern, dem Zitronensaft, und zwei gepressten Knoblauchzehen in einen Mixer und wird fein püriert. Das Püree ausreichend mit Salz und Pfeffer würzen und drei Schöpfkellen des Kochwassers hinzufügen. Anschließend alles noch einmal cremig pürieren und abschmecken. Das Essen nach Belieben anrichten oder ein leckeres grünes Lunchpaket für's Büro vorbereiten.

Guten Appetit!