Hauptmahlzeit / Basics / Glutenfrei / Kinder / super schnell / Super Food /

Brokkoli Pesto

Es soll ja Kinder geben, die ALLES essen. Meins gehört leider nicht dazu. So sehr ich mich auch bemühe, ihn beim Kochen der Mahlzeiten einzubeziehen und versuche ihm ein gutes Vorbild zu sein, manchmal nützt das einfach alles nichts. Denn das ganze Essverhalten von Flynn ist von Phasen bestimmt. Mal sind Bananen das einzig wahre und dann mal wieder nicht. Mal essen wir Kartoffeln für unserer Leben gerne, und am nächsten Tag sieht es schon wieder ganz anders aus. Und genauso verhält es sich mit vielen, vielen anderen Lebensmitteln. Und eben auch mit Brokkoli. Einen Abend habe ich Pasta gekocht, dazu gab es Brokkoli. Die Nudeln wurden gegessen – der Brokkoli wurde nicht mal angeguckt. Und wenn er den Brokkoli, den wir zusammen kleingeschnitten, gewaschen und gekocht haben, nicht essen möchte, dann möchte er ihn nicht essen. Da kann ich mich auf den Kopf stellen. Aber dann hatte ich eine Idee. Wenn er die Nudeln so gerne isst, dann sollte ich den Brokkoli vielleicht einfach zu einer Soße verarbeiten. Ich habe den Brokkoli wie ein Pesto verarbeitet – Olivenöl, Parmesan und ein Spritzer Zitronensaft. Und siehe da! Er hat nicht nur einen, sondern gleich 2 Teller Nudeln mit dem Brokkolipesto gegessen. Ein so gutes Ergebnis hatte ich gar nicht erwartet! Ich war glücklich und er war glücklich. Was will man mehr?! Und uns Großen hat es nebenbei gesagt auch hervorragend geschmeckt! Seit dem ist Brokkolipesto eines meiner Standartrezepte geworden. Denn das funktioniert seit jeher, unabhängig von irgendwelchen Phasen, wirklich! Immer!

Zutaten

- 200 gr - Brokkoli
- 40 gr - Parmesan, gerieben
- 40 ml - Olivenöl
- 1 - Knoblauchzehe
- 1 - Zitrone
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Stil des Brokkolis abschneiden und entsorgen. Den Kopf in grobe Stücke schneiden und waschen. Ca. einen Liter Wasser zusammen mit dem Brokkoli zum Kochen bringen und für ca. 12 min köcheln lassen, anschließend das Wasser abgießen.
2. Die Zitrone pressen und den Saft mit dem gekochten Brokkoli und mit den restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pürieren. Oder in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren.
3. Zusammen mit Pasta servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia