BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGAN · HAUPTGERICHT

KAROTTENNUDELN IM AVOCADO-WALNUSSPESTO MIT BREW CHUNKS.

BB-012

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks	700 g	7 kg
GEMÜSE		
☐ Karotten	2,2 kg	22 kg
☐ Avocado	600 g	6 kg
☐ Kirschtomaten	500 g	5 kg
FOND UND SAUCE		
☐ Gemüsebrühe	245 ml	2,5 l
☐ Olivenöl	48 ml	475 ml
☐ Zitrone Saft	100 ml	1 l
☐ Olivenöl	73 ml	725 ml
☐ Olivenöl	48 ml	475 ml

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
WÜRZE		
☐ Walnusskerne	48 g	475 g
☐ Salz	15 g	150 g
☐ Pfeffer	3 g	25 g
☐ Gehackte Chili	8 g	80 g
☐ Basilikum	23 g	225 g
☐ Oregano Frisch	23 g	225 g

1 Die Möhren durch einen Spiralschneiden zu langen Nudeln durchlassen.

2 In Olivenöl anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen und al dente kochen.

3 Alle Zutaten zu einem cremigen Pesto mixen.

4 Die heißen Nudeln durchschwenken.

5 Die Brew Chunks in dem Olivenöl anbraten, zum Schluss die halbierten Kirschtomaten und den Oregano dazugeben Die aufgedrehten Nudeln auf einen Teller geben, die Brew Chunks-Tomatenmischung darauf geben und mit geriebenem Käse dekorieren.

Brew Chunks in Olivenöl anbraten, Kirschtomaten erst dazu, wenn die Chunks Farbe haben. Sonst köcheln sie im Tomatensaft.

Steve

HAT'S GESCHMECKT? FOTO VOM TELLER AN STEVE.
BREW-BITES.DE/HATS-GESCHMECKT