

Spaghetti mit geröstetem Brokkoli an rotem Pesto mit Mandeln

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Brokkoli	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Mandeln, ganz	80 g
Petersilie, frisch	40 g
Olivenöl	8 EL
Tomatenmark	70 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zwiebeln, rot	2 St.
Spaghetti	500 g
Wasser	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, feine Reibe

1. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Brokkoli waschen, abtropfen, Strunk entfernen und in kleine Röschen teilen. Röschen im sprudelnd kochenden Salzwasser ca. 2 Min. garen.

2. Brokkoli anschließend mit einem Schaumlöffel entnehmen, in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kochwasser erneut zugedeckt aufkochen und eine Tasse des Kochwassers abschöpfen. Inzwischen Knoblauch schälen und grob hacken. Mandeln ebenfalls grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.

3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Mandeln darin ca. 2 Min. anrösten. Tomatenmark zugeben, ca. 1 Min. mitrösten und alles in einem hohen Gefäß mit Petersilie, ca. 100 g Brokkoli, 100 ml Kochwasser und 6–7 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne säubern.

4. Rote Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in der gesäuerten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 1–2 Min. auf mittlerer Stufe farblos anbraten. Restlichen Brokkoli zugeben und ca. 3 Min. goldbraun mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Inzwischen Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. al dente garen. 1 Tasse Kochwasser abschöpfen und Spaghetti in ein Sieb abgießen.

6. Tropfnasse Spaghetti sofort im Topf mit rotem Mandel-Pesto mischen. Wenn das Pesto zu trocken ist, nach Belieben etwas Kochwasser untermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit gebratenem Brokkoli auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Auch der Brokkolistrunk schmeckt sehr lecker. Einfach schälen, waschen, klein schneiden und mit den Brokkoliröschen zusammen garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	809 kcal
Kohlenhydrate	122 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	26 g