

DIE EINHORNERIN KOCHT

Brokkoli-Nudeln mit Pesto und Pinienkernen

Dolce Vita: Die Toskana hat es mir schon seit vielen Jahren angetan. Und diese wunderbaren Brokkoli-Nudeln stammen aus ihr. Ich habe das ursprüngliche Rezept nur noch mit Pesto und Pinienkernen verfeinert.



Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

Pasta

- * 50 g Pinienkerne
- * Olivenöl
- * 1 TL Knoblauchgranulat
- * Chiliflocken oder frischer Chili
- * 1 mittelgroßer Brokkoli
- * 1 Tomate
- * 2-3 TL grünes Pesto
- * Salz, Pfeffer
- * Parmesan
- * frisches Basilikum
- * 250 g Penne Rigate

Zubereitung

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anbraten, und beiseitestellen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauchgranulat hinzufügen.
3. Etwas Chili dazugeben – entweder als Flocken oder frisch (klein gewürfelt).
4. Mit einem Schuss kochendem Wasser ablöschen, damit der Geschmack nicht zu ölig wird.
5. Wenn die Soße leicht braun wird, kleingeschnittenen Brokkoli hinzufügen.
6. Mit Pesto, Salz und Pfeffer abschmecken, und nochmal etwas Wasser zugeben. 15-20 Min. köcheln lassen. Der Brokkoli soll bissfest bleiben.
7. Währenddessen Nudeln kochen.
8. Zum Schluss der Kochzeit die kleingewürfelte Tomate zur Soße hinzufügen.
9. Dann die Nudeln heiß in die Soße geben. Pinienkerne und Parmesan drüberstreuen. Mit Basilikum dekorieren und servieren.

An Guadn!

Rezept inspiriert von einem Rezept aus dem Buch „Toskana-Trails – Mountainbiken & Dolce Vita im Herzen Italiens“, Ines Thoma und Max Schumann, Delius Klasing Verlag