Rezept

Brokkoli-Penne mit Drei-Kerne-Pesto

Ein Rezept von Brokkoli-Penne mit Drei-Kerne-Pesto, am 28.04.2024

Zutaten

400 g	Vollkorn-Nudeln (z.B. Penne)
500 g	Brokkoliröschen
100 g	Pecorino
1	Knoblauchzehe
100 ml	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz
75 g	gemischte Nusskerne (z.B. Kürbis-, Pinienkerne, Mandeln)
100 g	getrocknete Tomaten Öl; aus dem Glas)
1 TL	getrockneter Oregano
	Salz
2 - 3 TL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 920 kcal, 59 g F, 29 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Brokkoli in den letzten 3 Min. mitgaren.

2. Inzwischen die Kerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Aus der Pfanne nehmen und hacken. Den Käse reiben. Tomaten abtropfen lassen, Knoblauch schälen und beides grob hacken. Zwei Drittel der Kerne mit Tomaten, Knoblauch, Oregano und Olivenöl im Blitzhacker fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Hälfte vom Pecorino unterheben.

3. Nudeln und Brokkoli in ein Sieb abgießen, dabei 300 ml Sud auffangen. Den Pasta-Mix zurück in den Topf geben, mit Pesto, Sud und den übrigen Kernen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem übrigen Käse bestreut servieren.