Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Brokkoli-Pasta mit Mandel-Pangrattato

Ein Rezept von Brokkoli-Pasta mit Mandel-Pangrattato, am 29.05.2025

Zutaten

1	Brokkoli (ca. 300 g)
250 g	Casarecce (ersatzweise Fusilli)
1	Chilischote (Peperoncino)
1 TL	Kapern (in Salzlake)
5 EL	Olivenöl
	Salz
	Zitronensaft
	Salz
2	Knoblauchzehen
5 Stängel	Petersilie
4 EL	Mandelblättchen
3 EL	Semmelbrösel
	Pfeffer

Ausserdem:

ital. Hartkäse (z. B. Montello) zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 890 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli waschen, putzen und in kleine mundgerechte Röschen teilen. Strunk schälen und klein würfeln. Beides in Salzwasser bei mittlerer Hitze 4-5 Min. garen. Dann ein paar Röschen herausnehmen, den Rest in 4-5 Min. weich garen. Abgießen und abtropfen lassen, dabei das Kochwasser auffangen.

2. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Chilischote waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien, fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und mitsamt Stielen fein zerschneiden. Die Kapern grob hacken.

3. Mandelblättchen kleiner hacken oder von Hand zerbröseln. 3 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Hälfte Knoblauch mit Chili, Mandeln und Semmelbröseln unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten, bis die Semmelbrösel gebräunt sind. Dann aus der Pfanne nehmen.

4. Pfanne sauber wischen, 2 EL Öl darin erhitzen. Übrigen Knoblauch darin andünsten. Inzwischen den weich gegarten Brokkoli mit Petersilie und wenig Kochwasser pürieren. In die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und 1-2 Spritzern Zitronensaft würzen. Übrige Röschen und Kapern zugeben, alles heiß werden lassen. Nudeln gründlich untermischen, alles kurz ziehen lassen. Auf Teller verteilen, mit dem Mandel-Pangrattato bestreuen. Käse dazu reichen.