

Rezept

Brokkolinudeln mit Tomaten-Chili-Zwiebeln

Ein Rezept von Brokkolinudeln mit Tomaten-Chili-Zwiebeln, am 08.06.2023

Zutaten

500 g kurze Nudeln (z. B. Fusilli, Casarecce oder Penne)	Salz
2 weiße oder rote Zwiebeln	700 g Brokkoli
4 EL Pinienkerne	1 Tomate
2 TL Chiliflakes	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin 4 Minuten kochen lassen.
2. Schon während das Wasser heiß wird, den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Die Tomate waschen und ganz fein würfeln oder hacken, dabei den Stielansatz ausschneiden.
3. Den Brokkoli zu den Nudeln in den Topf geben und alles zusammen noch etwa 4 Minuten kochen, bis die Nudeln und das Gemüse al dente sind.
4. Inzwischen die Pinienkerne ohne Fett in einer großen Pfanne goldgelb rösten und wieder herausnehmen. Das Öl mit den Zwiebeln und den Chiliflakes in der Pfanne verrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Minuten braten. Salzen und die Tomatenwürfel untermischen.
5. Nudeln und Brokkoli in ein Sieb abgießen, in der Pfanne mit Zwiebeln und Tomaten mischen. Auf Pastateller verteilen, mit den Pinienkernen bestreuen und servieren. Fein schmeckt dazu frisch geriebener Parmesan.