

## Rezept

# Pasta mit Brokkoli, gebackenen Tomaten und Sardellenbröseln

Ein Rezept von Pasta mit Brokkoli, gebackenen Tomaten und Sardellenbröseln, am 18.12.2025

## Zutaten

### Für die Tomaten:

<b>250 g</b>	Kirschtomaten	<b>½</b>	Knoblauchzehe
<b>2 Zweige</b>	Thymian	<b>1 EL</b>	Aceto balsamico
<b>2 EL</b>	Olivenöl	<b>½ TL</b>	Zucker
	Salz		Pfeffer

### Für die Pasta:

<b>300 g</b>	Brokkoli	<b>1</b>	Chilischote
<b>½</b>	Knoblauchzehe	<b>1 EL</b>	Kapern
<b>4</b>	Sardellenfilets (in Salz eingelegt)	<b>200 g</b>	Strozzapreti (kurze Nudeln; ersatzweise Penne)
	Salz	<b>1 1/2 EL</b>	Olivenöl
<b>4 EL</b>	Semmelbrösel	<b>2 EL</b>	Mandelblättchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal, 29 g F, 23 g EW, 103 g KH

## Zubereitung

- Den Backofen auf 175° vorheizen. Kirschtomaten waschen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben nebeneinander in eine kleine, möglichst passende, ofenfeste Form legen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit dem Knoblauch über die Tomaten streuen. Die Tomaten mit Aceto balsamico und Olivenöl beträufeln, mit Zucker bestreuen, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 35-40 Min. garen, dabei ein- bis zweimal mit dem ausgetretenen Saft begießen.
- Inzwischen für die Pasta Brokkoli waschen und putzen, den Stiel schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden, Röschen mundgerecht zerteilen. Chili halbieren, Kerne und Stiel entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Knoblauch schälen, Kapern abtropfen lassen und grob hacken. Die Sardellen unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und fein hacken.
- Die Nudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser garen. Währenddessen den Brokkoli in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 10-15 Min. bissfest garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Nudeln und Brokkoli zum Warmhalten abdecken.
- In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen. Sardellen und Chili hineingeben, Knoblauch dazupressen und alles unter Rühren andünsten. Semmelbrösel und Mandelblättchen zugeben und bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren goldgelb mitrösten. Kapern untermischen.

5. Zum Anrichten die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Die Nudeln und den Brokkoli mit der Garflüssigkeit der Tomaten mischen und auf Tellern anrichten. Tomaten daraufgeben und mit den Sardellenbröseln bestreuen. Gleich servieren und direkt vor dem Essen alles vermischen.