

Rezept

Pasta mit Brokkoli und Knoblauchknusper

Ein Rezept von Pasta mit Brokkoli und Knoblauchknusper, am 05.12.2025

Zutaten

1 kg	Brokkoli	500 g	Tomaten
3	Schalotten	4	Knoblauchzehen
8 EL	Olivenöl	2 EL	Kapern
	Salz	1/2-1 TL	Chiliflocken
1 TL	getrockneter Oregano	400 g	Pasta (eine kurze Sorte, z. B. Gemelli oder Penne)
80 g	altbackenes Ciabatta	1 Handvoll	Basilikumblätter
geriebener Parmesan zum Bestreuen (nach Belieben)			

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, die Röschen abschneiden und zerteilen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und kalt abschrecken. Anschließend häuten, vierteln, entkernen und grob hacken.
2. Die Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einem Topf 4 EL Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, die Hälfte der Brokkoliröschen und die Kapern hinzufügen. Mit Salz, Chiliflocken und Oregano würzen. Zugedeckt ca. 25 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In den letzten 2 - 3 Min. die übrigen Brokkoliröschen mitkochen. Das Brot für den Knoblauchknusper sehr fein würfeln. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Brotwürfel darin mit den restlichen ungeschälten Knoblauchzehen (vorher anquetschen) rundherum knusprig braten. Den Knoblauch herausfischen.
4. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und etwas zerkleinern. Die Tomaten-Brokkoli-Mischung mit dem Pürierstab grob pürieren, mit Salz und Chiliflocken pikant abschmecken. Die Nudel-Brokkoli-Mischung abgießen und tropfnass zurück in den heißen Topf geben. Brokkolipüree und Basilikum vorsichtig unter- mischen, nochmals abschmecken und mit dem Knoblauchknusper bestreuen. Nach Belieben mit Parmesan bestreut servieren.