

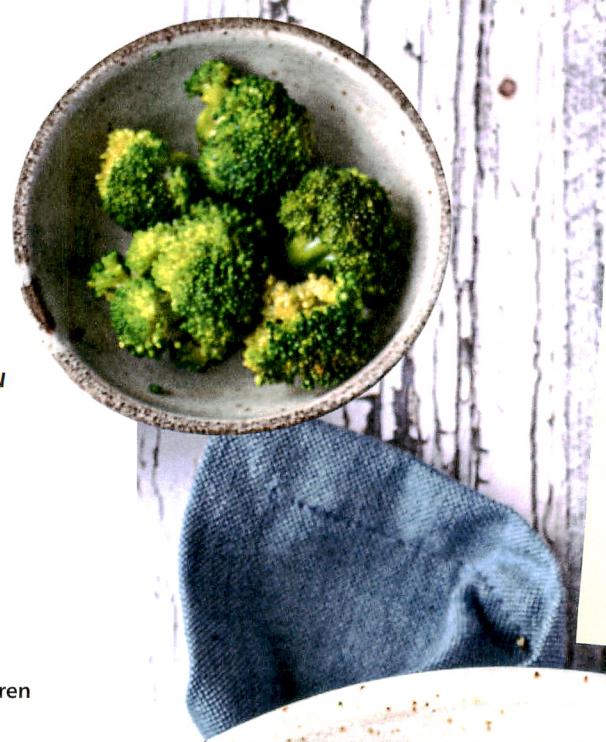
Brokkoli-Pesto zu Spaghetti

ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR CA. 4 PORTIONEN

- 60 g gehobelte Haselnüsse
- 500 g Spaghetti
- Salz
- 500 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 4–6 EL Olivenöl
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- Pfeffer aus der Mühle
- rosa Pfefferbeeren zum Garnieren



1 Die gehobelten Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Pasta nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen.

2 Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Strunk schälen, würfeln (siehe Kasten). In kochendem Salzwasser in 3–4 Min. bissfest garen, abschrecken, abtropfen lassen.

3 Den Knoblauch abziehen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Einige Blätter, Brokkoliröschen und Haselnüsse zum Garnieren beseitestellen. Den Rest mit dem Knoblauch, Olivenöl und Zitronenabrieb pürieren. Nach Bedarf mit einigen Esslöffeln Nudelgarwasser cremig rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Spaghetti abgießen, abtropfen lassen. Sofort mit etwa der Hälfte des Brokkoli-Pestos vermengen. Auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Pesto toppen.

5 Mit dem restlichen Brokkoli, Nuss- und Basilikumblättchen sowie Pfefferbeeren garniert servieren.

KOCH-NOTIZEN

Auch der Brokkoli-Strunk steckt voller Powerstoffe und darf mitverwendet werden. Einfach schälen, klein schneiden und mit den Röschen garen. Wer es knackig mag: 3–4 Minuten in siedendem Wasser garünen! Abschrecken mit eiskaltem Wasser stoppt das Nachgaren und erhält die tolle grüne Farbe.

