

Aktionsrezept



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 4-2026, Genuss aus Italien



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Spaghetti mit Brokkoli-pesto und karamellisierten Tomaten

Für 4 Portionen

Pasta	1 ½ Bund Basilikum (ca. 30 g)
Salz	50 g Montello am Stück (oder Parmesan; oder 3 EL Hefeflocken)
800 g Brokkoli	400 g Spaghetti
100 g Mandelblättchen	Tomaten
1 Zitrone (bio)	250 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe	2 EL Bratöl
60 ml Olivenöl	½ TL Zucker
1 Msp. Cayennepeffer	
schwarzer Pfeffer	

1. Für die Pasta 3 l Salzwasser in großem Topf zum Kochen bringen. Brokkoli putzen, in daumengroße Röschen zerteilen, im Sieb waschen und abtropfen lassen. Dicken Stiel schälen und 1 cm groß würfeln. Brokkoli ins kochende Salzwasser geben, erneut aufkochen und im offenen Topf 4 Minuten leicht bissfest blanchieren. Brokkoli mit einer Schaumkelle herausheben und im Sieb abtropfen lassen. Kochwasser im geschlossenen Topf auf ausgeschalteter Herdplatte stehen lassen.

2. Inzwischen Mandeln in großer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten, herausnehmen und ⅓ davon in einen hohen Mixbehälter geben. Die Hälfte des Brokkolis sowie 100 ml Kochwasser zufügen. Restliche Mandeln und Brokkoliröschen zur Seite stellen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben und 3 EL Saft auspressen. Knoblauch schälen, grob würfeln und mit Olivenöl, 1 TL Schalenabrieb, 2 EL Saft, Cayennepeffer, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer ebenfalls in den Mixbehälter geben. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, zufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Käse fein reiben und unterrühren. Brokkolipesto mit Salz,

Pfeffer sowie ggf. restlichem Schalenabrieb und Saft abschmecken.

3. Brokkolikochwasser erneut aufkochen und Nudeln darin nach Packungsanleitung al dente garen. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Bratöl in großer Pfanne erhitzen und Tomaten darin bei hoher Hitze 2 Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen und 1–2 Minuten weiterbraten und karamellisieren. Pfanne vom Herd nehmen. Nudeln in Sieb abgießen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen, und Nudeln tropfnass zurück in den Topf geben. Mit Brokkolipesto vermischen und dabei nach und nach so viel Kochwasser unterrühren, bis die Pasta cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Seite gestellte Brokkoliröschen auf der Pasta im Topf verteilen und im geschlossenen Topf 5 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte erwärmen. Pasta auf Teller portionieren, Tomaten daraufgeben, zur Seite gestellte Mandeln darüberstreuen und auf Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

Dauer: ca. 50 Minuten (inkl. 5 Minuten Wartezeit)

Pro Portion: ca. 805 kcal | 3370 kJ | 28 g EW | 79 g KH | 39 g F | 13 g BST | 6,6 BE



JETZT NEU:
bis 20.08.2026
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de