

Orecchiette mit Paprikapesto

und Brokkoliröschen



30-40min



3-4 Personen

Gegrillte Paprika, getrocknete Tomaten, Walnüsse, Basilikum und im Ofen geröstete Zwiebeln sind die köstlichen Aromenbringer in diesem feinen Pesto, mit dem du heute ganz fix den ebenfalls im Ofen gebackenen Brokkoli und leckere italienische Pasta servierst. Genau das Richtige, um sich anschließend aufs Sofa zu werfen und in den warmen Süden zu träumen!

- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²
- 2 Knoblauchzehen
- 20g frisches Basilikum
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung gegrillte Paprika
- 500g Orecchiette ¹
- 2 Brokkoli
- 2 Zwiebeln

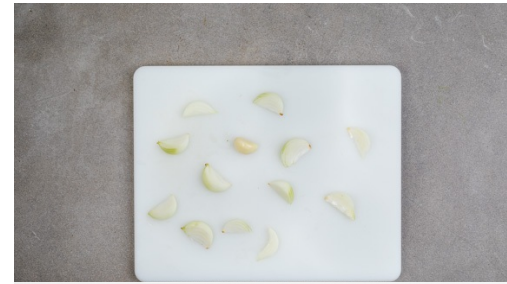
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- 2 Backbleche
- Backofen
- Backpapier
- großer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Energie 750kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 103.9g, Eiweiß 26.8g



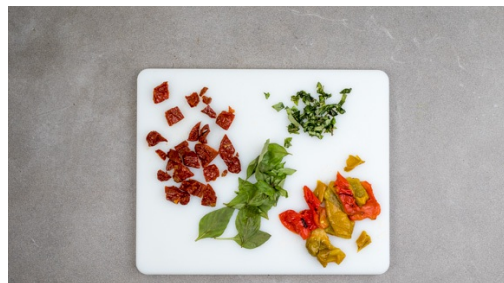
Den Ofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den Strunk entfernen.



Die **Zwiebeln** schälen und achtern. Den **Knoblauch** schälen.



Die **Brokkoliröschen** mit 1EL Olivenöl mischen und mit Salz würzen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit ca. 1EL Olivenöl und etwas Salz vermengen. Den **Brokkoli**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** getrennt voneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in ca. 10-15Min. knusprig backen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in ca. 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und warm halten. Die **gegrillte Paprika** abtropfen lassen. Die **Paprika** und die **getrockneten Tomaten** in grobe Stücke schneiden. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und ca. **1/3 der Blätter** fein hacken.



In einem hohen Gefäß die **Paprika**, die **Tomaten**, die **Basilikumblätter**, die **Walnüsse**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** gut pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Pasta** mit dem **Paprikapesto** vermengen und den **gebackenen Brokkoli** unterheben. Mit dem **gehackten Basilikum** garnieren und servieren.