

Farfalle mit grünem Pesto, Kirschtomaten und Brokkoli

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

400 g Farfalle
1 Kopf Brokkoli
100 g Kirschtomaten
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Balsamicoessig
2 Bund Basilikum
2 Esslöffel Pinienkerne
100 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse
80 g Walnüsse

Was soll's zu Mittag oder Abend geben? Frisch soll es sein, aber schnell muss es gehen. Farfalle mit Pesto, dazu Gemüse und ein paar knackige Walnüsse. Nicht nur easypeasy zubereitet, sondern macht auch noch glücklich und satt.

- 1 -

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Tomaten waschen, halbieren, mit der Hälfte des Olivenöls und dem Balsamicoessig vermengen. Auf dem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten im Backofen rösten.

- 3 -

Brokkoli putzen und in Röschen zerkleinern. Für die Nudeln in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Farfalle al dente garen. Die Brokkoliröschen ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben. Beim Abseihen des Nudelwassers 1 EL für später aufbewahren.

- 4 -

Für das Pesto Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Parmesan reiben. Basilikumblätter und eine Prise Salz mit einem Mörser oder Food Processor zu einer lockeren Paste pürieren. Parmesan, Pinienkerne und restliches Olivenöl dazugeben und zu einem cremigen Pesto verarbeiten.

- 5 -

Farfalle, restliches Nudelwasser, Pesto, Brokkoli und Tomaten gut vermengen. Walnüsse grob hacken. Pasta auf Teller verteilen und mit Walnüssen und Parmesan garnieren.