



Fusilli mit zweierlei vom Brokkoli und Mandel-Rosinen-Topping



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Brokkoli	1 St.
Schalotten	2 St.
Mandeln, ganz	4 EL
Essig	0.5 TL
saure Sahne	100 g
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Öl	1.5 EL
Rosinen	25 g
Fusilli	250 g

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Mandeln grob hacken.
2. Brokkoliröschen im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. garen. Nach 3 Min. ca. die Hälfte des Brokkoli mit einem Schaumlöffel entnehmen, im Sieb unter kaltem Wasser abschrecken und auf Küchenkrepp beiseitestellen.
3. Die andere Hälfte vom Brokkoli nach Ende der Kochzeit ebenfalls mit dem Schaumlöffel entnehmen, kalt abschrecken, kurz abtropfen und in ein hohes Gefäß geben. Salzwasser zugedeckt wieder aufkochen. Für das Brokkolipesto ca. die Hälfte der Mandeln, Essig, saure Sahne und Olivenöl zum Brokkoli ins hohe Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die restlichen Mandeln darin ca. 1–2 Min. goldbraun anbraten. Mit 1 Prise Salz würzen und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne nicht säubern. Rosinen grob hacken und mit den Mandeln vermischen.
5. Fusilli ca. 4 Min. im kochenden Salzwasser al dente garen. Inzwischen in der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten darin ca. 2 Min. anschwitzen. Restlichen Brokkoli zugeben und unter Schwenken weitere ca. 2–3 Min. mitbraten.
6. 1 Tasse Kochwasser abschöpfen und Fusilli in ein Sieb abgießen. Fusilli sofort im Topf mit dem Brokkolipesto vermischen. Wenn die Sauce zu trocken ist, nach Belieben etwas Kochwasser untermischen. Fusilli mit Brokkolipesto kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gebratenem Brokkoli auf Tellern anrichten. Fusilli mit Brokkoli und Rosinen-Salz-Mandeln garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	419 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g