



Pasta mit Brokkoli-Sardellen-Soße

Für 4 Personen | raffiniert

500 g Brokkoli
50 g Sardellenfilets
400 g Tortiglioni oder Penne
Salz
1 Handvoll Pistazienkerne
60 g Parmesan
2 Knoblauchzehen
60 ml Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer
Chiliflocken

Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 5–6 Minuten kochen. Herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen. Etwas Kochwasser beiseitestellen. Den Brokkoli grob hacken. Die Pistazien ebenfalls grob hacken. Den Parmesan fein reiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Sardellenfilets abrausen und abtropfen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Sardellenfilets darin anschwitzen, bis die Fischchen komplett zerfallen sind.

Inzwischen in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Pasta darin nach Packungsanweisung bissfest garen.

Den Brokkoli unter die Sardellenmischung heben. So viel Kochwasser unterrühren, dass eine cremige Soße entsteht. Mit Pfeffer würzen.

Die fertige Pasta in einem Sieb abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Die Brokkoli-Sardellen-Soße darauf anrichten und mit dem Parmesan, den Pistazien und den Chiliflocken bestreuen.