KIKKOMAN

Broccoli-Pesto-Spaghetti mit Honig-glasierten Kichererbsen

Nährwertangaben (pro Portion):
3.071 kJ / 734 kcal

Fett: **28 g** Eiweiß: **33 g**
Kohlenhydrate: **85 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Nudeln:

300 g	Spaghetti
250 g	Broccoli
100 g	Parmesankäse, fein gerieben
100 g	Crème fraîche
40 g	Pinienkerne
3	Knoblauchzehen, zerdrückt
30 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Für die gerösteten Kichererbsen:

20 g	Honig
50 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
20 ml	Tomatenpüree
20 ml	Olivenöl
400 g	Kichererbsen aus der Dose, abgetropft

Für die Garnitur:

130 g	halbgetrocknete Tomaten, im Laden gekauft
10 g	Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Wasser in einem Dampfkochtopf oder in einem Topf mit einem passenden Sieb zum Kochen bringen. Backpapier auf ein Backblech mit Rand legen.

Schritt 2

Den Brokkoli in grobe gleich große Röschen teilen. In den Dampfkochtopf geben und mit dem passenden Deckel verschließen. 6 Minuten dämpfen.

Schritt 3

Den gedämpften Brokkoli in eine Küchenmaschine geben, Knoblauch, Crème fraîche, 30 ml natürlich gebraute Sojasauce, geriebenen Parmesan und 40 g Pinienkerne hinzufügen. Eine Minute mixen, eventuell am Schüsselrand anhaftende Reste wieder in die Mischung geben, um eine Sauce mit fester Konsistenz zu erhalten.

Schritt 4

In einer mittelgroßen Schüssel den Honig mit 50 ml natürlich gebrauter Sojasauce, Tomatenmark und Öl vermengen. Die abgetropften Kichererbsen hinzugeben und unter Rühren mit der Sauce überziehen. Die Kichererbsen auf das vorbereitete Backblech geben und im Ofen 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Schritt 5

Wasser in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen, gut salzen und die Spaghetti gemäß der Packungsanweisung al dente kochen. Die Spaghetti abgießen, 100 ml des Kochwassers auffangen.

Schritt 6

Die Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser und der Sauce in einer großen Pfanne vermischen. Eine Minute bei mittlerer Hitze miteinander verrühren.

Schritt 7

Die Spaghetti auf vier Teller verteilen und mit den gerösteten Kichererbsen garnieren.