

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.