



Spaghetti an Broccoli-Sauce

Die Zubereitung ist simpel, braucht aber viel Zeit zum Vorbereiten des Broccolis: Er wird, reichlich mit Knoblauchöl mariniert, 2 Stunden im Ofen bei tiefer Temperatur geschmort (confiert). Dabei verliert der Broccoli Flüssigkeit und gewinnt an Geschmack, ohne dass er dabei geröstet wird. Da braucht man nicht dabei zu stehen, sondern kann aus Distanz den intensiver werdenden Duft aus der Küche erschnuppern.

Danach geht die Zubereitung schnell, während die Spaghetti kochen, wird der Broccoli püriert und in einer Pfanne warmgehalten. Mit der Zugabe von Spaghettiwasser stellt man die gewünschte Konsistenz ein, sie sollte sämig bis leicht zähflüssig sein. Die Spaghetti werden zum Schluss in der Pfanne mit der Sauce vermischt.

Zutaten (2 Portionen)

180g	Spaghetti
250g	Broccoli
1	grosse Knoblauchzehe
1dl	Oliveneöl
20g	Parmesan gerieben
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 140° vorheizen.

Knoblauchzehe zum Oliveneöl pressen und vermischen.

Broccoli mit Strunk und Blättchen in längliche, grobe Stücke schneiden. In eine Gratinform geben, leicht salzen und das Knoblauchöl darüber giessen und gut dem Broccoli vermischen. Eventuell zusätzlich mit etwas Oliveneöl übergiessen damit der Broccoli gut mit Öl benetzt ist. Für zwei Stunden in den Ofen schieben. Während dem



