Orecchiette

Nudel-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 400g Muschelnudeln
» Salz
» 600g Brokkoli
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 1 rote Peperoni
» 4 EL Olivenöl
» 100ml Weißwein
» 200ml Instant-Gemüse-Brühe
» 2 EL Zitronensaft
» Cayennepfeffer
» 40g Parmesan

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Orecchiette nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. Den Brokkoli putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Die Brokkoli-Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Röschen in kochendem Salzwasser ca. 5min blanchieren, anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

3. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben teilen. Die Peperoni abbrausen, putzen, längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Peperoni leicht anbraten, dann den Brokkoli dazugeben.

4. Anschließend den Weißwein, die Gemüsebrühe und den Zitronensaft angießen. Alles ca. 5min köcheln lassen. Den Gemüse-Sugo mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Orecchiette unter das Gemüse heben. Mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Tipp: Orecchiette sind italienische Öhrchennudeln.

Nährwerte: 570kcal/E21g/F18g/KH75g pro Portion

angelegt am: 18.02.2005 Rezept-Nr: 1533

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke