

Martin Gehrlein Brokkoli-Pasta mit Chili

Montag, 18. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Preiswert, Schnelle Küche

Zutaten:

600 g	Brokkoli
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2	rote Chilischoten
40 g	Mandel, geschält
80 g	Parmesan
1 Bund	Petersilie
400 g	Pasta (z.B. Orecchiette, Conchiglioni)
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseitestellen.
2. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin kurz knackig garen. Abgießen und abtropfen lassen.
3. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
4. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein schneiden. Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Chili in feine Streifen schneiden.
5. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
6. Den Parmesan grob reiben.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
9. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten, Knoblauch und Chili zugeben und kurz andünsten.
10. Dann Brokkolistiele und blanchierte Brokkoliröschen zugeben und anbraten, Petersilie untermischen und mit etwas Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Pasta abgießen, abtropfen lassen und unter den Brokkoli mischen.
12. Zuletzt Parmesan und Mandeln unterheben und die Brokkoli-Pasta direkt servieren.



Nährwert: Pro Portion: 610 kcal / 2550 kJ, 75 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 23 g Fett