



ORECCHIETTE MIT WILDBROKKOLI AL DENTE

VORBEREITEN

10 MIN.

ZUBEREITEN

20 MIN.

NIVEAU

LEICHT



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g Wildbrokkoli
250 g Orecchiette
1 Zehe Knoblauch
10 g Butter
1/2 TL Chiliflocken (rote Pepperoni)
Parmesan (gerieben) zum Servieren
Olivenöl zum Braten & Servieren
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1.

Orecchiette nach Packungsangabe ca. 8 - 10 Min. al dente kochen. Anschließend Pasta abgießen und beiseite stellen.

2.

Knoblauch zerkleinern. Pflanzenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Knoblauch für ca. 1 - 2 Min. anbraten, bis er leicht Farbe bekommt. Achte darauf, dass er nicht anbrennt!

3.

Wildbrokkoli in die Pfanne geben und für weitere 2 - 3 Min. auf hoher Hitze al dente anbraten.

4.

Zuerst Butter, dann Orecchiette dazu geben und für weitere 2 - 3 Min. anbraten.

5.

Chiliflocken hinzugeben. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit frisch geriebenem Parmesan oder mit hochwertigem Olivenöl beträufelt servieren. Guten Appetit!

NÄHRWERT PRO PORTION

Kalorien: 531 kcal
Protein: 19 g
Fett: 2 g

VITAMINE: A , C, E , B