

Rezept

Low-Carb-Linsenpasta mit Ricotta-Brokkoli

Ein Rezept von Low-Carb-Linsenpasta mit Ricotta-Brokkoli, am 18.12.2025

Zutaten

Zutaten:

500 g	Brokkoli	2	Schalotten
1	Knoblauchzehe	20 g	getrocknete Tomaten
75 g	Rucola	50 g	italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
30 g	Walnusskerne		Salz
	Pfeffer	70 g	Linsen-Pasta (z. B. Spiralen)
2 EL	Olivenöl	100 g	Ricotta

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 493 kcal, 35 g F, 25 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und ca. 3 cm große Röschen abschneiden. Die Stiele schälen und klein würfeln. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen, harte Stiele entfernen und die Blätter grob schneiden. Den Käse fein reiben. Die Walnusskerne hacken.
2. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Tomaten, Walnüsse und Brokkoli darin bei großer Hitze 2-3 Min. andünsten. 200 ml Nudelkochwasser zugeben und alles zugedeckt ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze weiterdünsten.
3. Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Den Ricotta einrühren, das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola kurz untermischen. Die Nudeln auf Teller verteilen und mit dem Käse bestreut servieren.