

Rezept

Orecchiette mit Brokkoli

Ein Rezept von Orecchiette mit Brokkoli, am 22.06.2024

Zutaten

| | |
|--------------------------------|--|
| 800 g Brokkoli | 2 Knoblauchzehen |
| 1/2 Bund Petersilie | 2 getrocknete Chilischoten |
| 6 Sardellenfilets in Öl | 6 EL Olivenöl |
| Salz | 400 g Orecchiette (Öhrchennudeln) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, die Röschen abschneiden. Die Stiele schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und in Stifte schneiden. Petersilie waschen, Blättchen fein hacken. Chilischoten fein zerstoßen, Sardellenfilets hacken.
2. Knoblauch mit Sardellen und der Hälfte der Petersilie in 2 EL Öl andünsten. Brokkoli mit Chili dazugeben, salzen und mit ca. 50 ml Wasser aufgießen. Brokkoli zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-15 Min. weich schmoren.
3. Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen. Nudeln abgießen, mit dem Brokkoli mischen und mit Salz abschmecken. Mit dem übrigen Öl und der restlichen Petersilie mischen.