

Rezept

Orecchiette mit Brokkoli und Kirschtomaten

Ein Rezept von Orecchiette mit Brokkoli und Kirschtomaten, am 14.12.2025

Zutaten

1	Brokkoli (ca. 500 g)	1	kleine Knoblauchzehe
1	rote Chilischote	½	kleine Bio-Orange
	Salz	200 g	Orecchiette (ersatzweise Penne)
4 EL	Mandelblättchen	2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig		Pfeffer
30 g	Hartkäse (z. B. Bergkäse; ohne tierisches Lab)	100 g	kleine Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 28 g F, 27 g EW, 85 g KH

Zubereitung

1. Wasser in einem größeren Topf aufkochen lassen. Inzwischen Brokkoli putzen und waschen, Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln, Stiel schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Chilischote waschen, längs halbieren, von Stiel, Kernen und weißen Trennwänden befreien und in feine Streifen schneiden. Orangenhälfte heiß waschen und trocken tupfen, 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.
2. Das kochende Wasser salzen und die Orecchiette darin nach Packungsanweisung al dente kochen. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und dann herausnehmen. Die Pfanne etwas abkühlen lassen.
3. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili-streifen und Brokkoliwürfel ca. 2 Min. bei kleiner Hitze darin anbraten. Die Brokkoliröschen dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Honig, 2 EL Orangensaft und bei Bedarf etwas Nudel-Kochwasser dazugeben, sodass der Brokkoli nicht gebraten, sondern gedünstet wird. Salzen, leicht pfeffern und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten. Inzwischen den Käse reiben. Die Kirschtomaten waschen, halbieren, leicht salzen und pfeffern.
4. Ca. 1 Min. vor Garzeitende die Orecchiette in ein Sieb abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Mit den Nudeln und den Kirschtomaten in die Pfanne geben. Alles mischen und weitere 2 Min. unter Rühren garen. Dabei, falls nötig, etwas Nudel-Kochwasser zugießen. Orangenabrieb und 1 EL Käse unterrühren. Abschmecken und auf zwei Teller verteilen. Mit dem restlichen Käse und den Mandelblättchen bestreuen.