

Rezept

Scharfe Brokkoli-Spaghetti

Ein Rezept von Scharfe Brokkoli-Spaghetti, am 16.09.2024

Zutaten

250 g Brokkoli	200 g Spaghetti
Salz	4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 getrocknete Chilischote	2 Knoblauchzehen
1/4 Bund Basilikum oder Rucola	2 EL Olivenöl
2 TL Butter	1/4 Bio-Zitrone
etwas frisch geriebener Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und putzen. Kleine Röschen abschneiden, die Stiele schälen und in Streifen schneiden. Für die Nudeln reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin 5 Min. sprudelnd kochen lassen.
2. Schon während das Wasser heiß wird, die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Chilischote im Mörser fein zerkrümeln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Tomatenstreifen, Chili und Knoblauch mit Öl und Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Brokkoli zu den Nudeln geben und beides zusammen weitere 3 Min. garen, bis die Nudeln al dente sind. Das Zitronenviertel heiß waschen und abtrocknen.
4. Die Kräuter unter die Tomatenmischung rühren, die Schale der Zitrone darüberreiben. Nudeln und Brokkoli abgießen und mit der Sauce mischen, mit Salz abschmecken. Aufvorgewärmte Teller verteilen und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.