Rezept

Scharfe Farfalle mit Brokkoli

Ein Rezept von Scharfe Farfalle mit Brokkoli, am 16.06.2025

Zutaten

400 g	Brokkoli
200 g	Farfalle (Hartweizen)
1	kleine rote Chilischote
30 g	Parmesan (am Stück)
	Salz
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 12 g F, 20 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Den Strunk etwas kürzen, schälen und klein schneiden.

2. Die Farfalle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In einem zweiten Topf den Brokkoli mit etwas Wasser übergießen, salzen und aufkochen. Zugedeckt etwa 4 Min. vorgaren.

3. Den Knoblauch schälen, dabei eventuell den Keim entfernen. Die Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und mit dem Knoblauch in Stücke schneiden.

4. Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, die Knoblauch- und Chilistücke darin bei mittlerer Hitze ca. ½ Min. anbraten. Den Brokkoli abgießen und hinzufügen, bei mittlerer Hitze noch ca. 2 Min. braten.

5. Die Farfalle abgießen und unter den Brokkoli mischen. Alles abschmecken, auf Teller verteilen. Den Parmesan darüber hobeln.