

Rezept

Schinken-Nudeln mit Brokkoli

Ein Rezept von Schinken-Nudeln mit Brokkoli, am 18.12.2025

Zutaten

500 g Brokkoli	Salz
2 EL Pinienkerne	350 g Fusilli (Spiralnudeln)
1 Zwiebel	200 g gekochter Schinken (in Scheiben)
1 EL Rapsöl	1 EL Butter
200 g Doppelrahm-Frischkäse	100 g geriebener junger Gouda
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, Stiele schälen und klein würfeln. Brokkoli in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen.
2. Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Schinken und Brokkoli dazugeben und 2-3 Min. mitdünsten. Frischkäse und Gouda untermischen und unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen.
3. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Brokkoli-Käsesauce heben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln mit den Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.