

Volanti mit frischem Broccoli und Pinienkernen

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste

200 g Broccoli, 350 Volanti (Fliegende Untertassen Nudeln),
2 Knoblauchzehen, 1 Chillischote, 75 g Pinienkerne,
4 EL Olivenöl, 2 EL Pecorino (Schafskäse), Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Broccoli waschen und 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Unter kaltem Wasser abschrecken, 4 Knospen zum Dekorieren beiseite legen und Rest grob hacken.
2. Die Volanti 10-11 Minuten in gut gesalzenem Wasser kochen.
3. Parallel den Knoblauch fein hacken, dann die Chillischote ebenfalls fein hacken. Beides in einer mit Olivenöl erhitzten Pfanne, bei mittlerer Hitze, anschwitzen. Den Broccoli dazugeben und zugedeckt auf kleiner Stufe einige Minuten garen. Pinienkerne kurz anrösten und zum Broccoli geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Volanti abgießen und dabei etwas Kochwasser (ca. 2 Esslöffel) abfangen. Nudeln, Kochwasser und fein geriebenen Pecorino zum Gemüse in die Pfanne geben und gut durchmischen.

Anrichten:

Nudeln mit Broccoli auf warmen Tellern anrichten und mit beiseite gelegten Knospen dekorieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch.

Guten Appetit

