

Sören Anders
Brokkoli-Pasta mit Feta**Freitag, 11. Oktober 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta, Schnelle Küche**Zutaten:**

40 g	Mandeln, geschält
600 g	Brokkoli
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
200 g	Feta
1 Bund	glatte Petersilie
400 g	Vollkorn-Penne
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
2. Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Den Stiel mit einem Sparschäler schälen und beiseitestellen.
3. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin kurz knackig garen. Abgießen und abtropfen lassen.
4. Zitrone heiß waschen und trockenreiben. Die Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
5. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Chili in feine Streifen schneiden.
6. Den Feta in Würfel schneiden oder grob raspeln.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
9. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten, Knoblauch und Chili zugeben und kurz andünsten.
10. Dann Brokkolistiele und blanchierte Brokkoliröschen zugeben und anbraten, Petersilie untermischen und mit etwas Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Pasta abgießen, abtropfen lassen und unter den Brokkoli mischen.
12. Zuletzt Fetastücke und Mandeln unterheben und die Brokkoli-Pasta direkt servieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2720 kJ
66 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 30 g Fett