

Brokkoli Pasta

Zutaten für 4 Personen:

1 Brokkoli
2 Karotten
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl
50 g Parmesan gerieben
200 g Sahne
Pfeffer
Salz
Muskat
Saft einer halben Zitrone oder Limette

500 g Tagliatelle



Zubereitung :

Brokkoli putzen und in Röschen teilen, Paprika in Streifen und Karotten in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Nudelwasser aufstellen. Wenn das Wasser kocht den Brokkoli ca. 5 Minuten darin blanchieren, dann mit einer Schöpfkelle rausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Nudeln nach Packungsanleitung garen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann die Karotten dazugeben und ein paar Minuten mitdünsten lassen. Paprika und Brokkoli dazugeben, mit der Sahne ablöschen und kräftig würzen.

2/3 vom Parmesan dazugeben und die Soße etwas einköcheln lassen.

Die Nudeln abtropfen lassen und direkt in die Pfanne geben. Alles gut verrühren und mit Parmesan bestreut servieren.