

Italienische Rezepte

Fusilli mit Brokkoli, Paprikajulienne und Pe ...

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Brokkoli, Italien, Pasta

800 g	Brokkoli	4	Essl. Olivenöl
	Salz		Pfeffer aus der Mühle
1	Tomate	250 g	Sahne
1	Zwiebel	300 g	Spiralnudeln (Fusilli)
1	Knoblauchzehe	60 g	Frisch geriebener
1	Rote Paprikaschote		Pecorino
1/2	Rote Pfefferschote		

Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen und Stiele zerteilen. Die Stiele schälen und in Würfel schneiden. Beides in Salzwasser blanchieren und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Die Tomate oben über Kreuz einschneiden, auf einer Schaumkelle für einige Sekunden in kochendes Wasser halten, dann kalt abschrecken. Vom Stielansatz befreien, enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Pfefferschote in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Paprika- sowie Pfefferschote darin anschwitzen. Das Ganze unter Rühren weich dünsten.

Den Brokkoli zum Gemüse zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Danach mit Sahne aufgießen und die Tomatenwürfel zugeben. Bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Anschließend die Nudeln in die Pfanne mit der Gemüsesauce geben und mit der Hälfte des Pecorinos vermischen.

Das Ganze auf 4 Teller verteilen. Den restlichen Käse separat dazu reichen.