



Brokkoli-Sauerampfer-Pasta

mit Tomaten und Walnuss-Gremolata



ca. 20min



2 Personen

Sauerampfer enthält viel Vitamin C und wurde bereits im Altertum gerne verzehrt. Wir würzen mit dem fein-säuerlichen Kraut heute die cremige Sojasahne-Brokkoli-Pasta, die mit frischen Kirschtomaten und einer köstlichen Gremolata aus Petersilie, getrockneten Tomaten, Walnüssen, Knoblauch und Chili ergänzt wird und wirklich ausgesprochen lecker ist!

- 250g Tagliatelle ¹
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Kirschtomaten
- 30g frischer Sauerampfer & Petersilie
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Päckchen Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Sojasahne ⁶

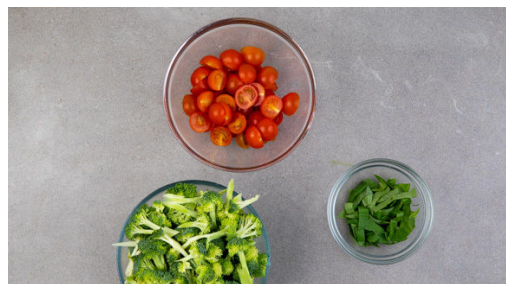
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Sojabohnen (6),
Schwefeldioxid und Sulphite (12),
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 946kcal, Fett 37.8g,
Kohlenhydrate 115.6g, Eiweiß 28.8g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, dabei so viel **Strunk** wie möglich an den **Brokkoliröschen** lassen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Sauerampferblätter** abzupfen und grob schneiden.



Nach 6Min. den **Brokkoli** zur **Pasta** dazugeben und alles weitere 2–3Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest ist. Mit einem Messbecher oder einer Tasse ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Walnüsse** grob hacken. Die **getrockneten Tomaten** fein hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Die **Chilischote** halbieren und in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen oder die **Chili** erst am Ende zum Garnieren nutzen.



Die **Semmelbrösel**, die **Walnüsse**, die **getrockneten Tomaten**, die **Petersilie**, den **Knoblauch** und die **Chili nach Geschmack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer bei starker Hitze 3-5Min. goldbraun anrösten.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 6Min. kochen.



Die **Sojasahne** unter die **Brokkoli-Pasta** mischen, dabei nach Bedarf **Pastawasser** hinzufügen, bis alles gleichmäßig von **Sauce** überzogen ist. Die **Pasta** erneut bei starker Hitze erwärmen und die **Kirschtomaten** und den **Sauerampfer** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Pasta** auf Teller verteilen und mit der **Gremolata** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**