



## Brokkoli-Sauerampfer-Pasta

mit Tomaten und Walnuss-Gremolata



ca. 20min



3-4 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!

## Was du von uns bekommst

- 500g Tagliatelle <sup>1</sup>
- 2 Brokkoli
- 1 Packung Kirschtomaten
- 30g frischer Sauerampfer & Petersilie
- 1 Packung Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Packung getrocknete Tomaten <sup>12</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 2 Packungen Sojasahne <sup>6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 918kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 113.3g, Eiweiß 27.7g



### 1. Brokkoli schneiden

In einem großen 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.



### 4. Brokkoli kochen

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. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Gremolata vorbereiten

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.



### 5. Gremolata rösten

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.



### 3. Pasta kochen

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



### 6. Pasta fertigstellen

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.