



Cremige Orecchiette

mit Sprossenbroccoli & Kernen



Zutaten für 2 Personen:

Pasta Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen und dabei etwas Nudelwasser abfangen.

250 g Orecchiette

500 g Sprossenbroccoli

50 g Sonnenblumenkerne

40 g Sesam

20 g Pinienkerne

3 EL Kürbiskernmus gesalzen

1 Zitrone

Salz

Pfeffer

frische Petersilie

Den Sprossenbroccoli waschen, abtropfen lassen und einige der überschüssigen Blätter abzupfen.

Öl mit ganzen und etwas zerdrückten Knoblauchzehen, sowie frisch geschnittener Chili und den Kernen anbraten.

Den Sprossenbroccoli in die Pfanne geben, leicht salzen, scharf anbraten und mit 3 EL Wasser ablöschen. Bei geschlossenem Deckel 5 Min dünsten.

Dann die Nudeln, samt Nudelwasser zugeben und das Kürbiskernmus einrühren. Mit Pfeffer, Zitrone und frischer Petersilie abschmecken.