



Lidl lohnt sich

Unsere  
Kochbox



Veggie

Für 2

🕒 Ca. 25 Min.

# Casereccie mit Broccoli, Café de Paris und Röstzwiebeln



Ein Service von

kochzauber

## Zubereitung

### Zutaten

- (B) Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Broccoli
- 20 g Petersilie, glatt
- 1 Zwiebel, gelb
- (B) 3 EL Olivenöl
- 4 g Café de Paris
- 100 g Schlagsahne
- 400 g Casereccie
- 25 g Röstzwiebeln

### (B) Basiszutaten

### Utensilien

großer Topf mit Deckel,  
Schaumlöffel, Sieb, hohes  
schmales Gefäß, Pürierstab,  
mittlere Pfanne, große Schüssel

**1** In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** (ca. 2,5 l) zugedeckt aufkochen. **Broccoli** waschen und in kleine Röschen teilen. **Petersilie** waschen, trockenschütteln, **Blätter** von den Stielen zupfen und fein hacken.

**2** **Drittel** der **Broccoliröschen** (siehe Tipp 1) im kochenden **Salzwasser** ca. 4 Min. kochen. Anschließend mit einem Schaumlöffel entnehmen, in einem Sieb abschrecken und abtropfen lassen. Das **Salzwasser** erneut zugedeckt aufkochen. Derweil **1 gelbe Zwiebel** halbieren, schälen und fein würfeln.

**3** In einem hohen Gefäß **gekochten Broccoli, Petersilie** und **2 EL Olivenöl** fein pürieren und das **Broccolipesto** mit **Salz** und **Pfeffer** würzig abschmecken. Abgedeckt beiseitestellen.

**4** In einer mittleren Pfanne **1 EL Olivenöl** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Zwiebel** darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. **Café de Paris** und **Schlagsahne** dazugeben und auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln.

**5** Inzwischen **Casereccie** und den **restlichen Broccoli** im kochenden **Salzwasser** ca. 4 Min. garen. Danach **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen und **Pasta** und **Broccoli** in das Sieb abgießen.

**6** In einer großen Schüssel **Pasta, Broccoli** und **Pesto** mit der **Sahnesauce** (siehe Tipp 2) vermengen. Falls nötig zum Auflockern **etwas** vom **Kochwasser** unterheben. Kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Broccolipasta** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Röstzwiebeln** bestreut servieren.

## Guten Appetit!

NÄHRWERTE	je 100 g	je Portion
Brennwert	637 kJ	3901 kJ
	153 kcal	933 kcal
Fett	6,4 g	39,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,0 g	18,2 g
Kohlenhydrate	19,8 g	120,9 g
davon Zucker	1,7 g	10,3 g
Eiweiß	4,2 g	26,0 g
Salz	0,09 g	0,53 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.

### Tipp 1

Verwende für das Pesto die Broccoliröschen, die weniger schön sind. Die schöneren werden später mit der Pasta zusammen gegart.

### Tipp 2

Wenn Du die Schüssel mit heißem Wasser ausspülst (nimm dafür am besten das Kochwasser) kühlen Sauce, Broccoli und Pasta nicht so schnell aus.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.