



Brokkoli-Pasta mit Feta

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Brokkoli	1 St.
Penne Rigate	500 g
Walnusskerne	3 EL
Feta	250 g
Olivenöl	3 EL
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, kleine Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen und kleine Röschen abbrechen. Penne in das siedende Salzwasser geben ca. 10 Min. bissfest garen. Nach ca. 5 Min. Brokkoli mit in den Topf geben und zusammen zu Ende garen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse ca. 3 Min. fettfrei rösten. Aus der Pfanne nehmen und grob hacken. Feta würfeln.
3. Penne und Brokkoli in ein Sieb abgießen und im Topf mit Walnüssen, Feta, Olivenöl und Chili vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	737 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	25 g