



# Tortelloni verde mit Brokkoli und Rucola

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zitronen	1 St.
Brokkoli	1 kg
Tortelloni mit Tomate-Mozzarella, frisch	600 g
Frischkäse, natur	200 g
Pfeffer, schwarz	
Rucola	100 g
Parmesan	60 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Im kochenden Salzwasser ca. 8 Min. garen. Nach ca. 3 Min. Tortelloni zufügen und ca. 5 Min. mitgaren. Anschließend alles in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen.
2. Inzwischen in einer Schüssel Frischkäse mit Pfeffer, Zitronenschale und wenig -saft abschmecken. Mit ca. 1 Kelle Nudelkochwasser verrühren und ggf. nachwürzen.
3. Rucola waschen, trocken tupfen und zerzupfen. Brokkoli und Nudeln mit der Frischkäsesauce mischen. Rucola unterheben, Parmesan frisch darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	622 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	20 g