



Penne alla verdure

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Zuckerschoten 150 g

Blattspinat 250 g

Fenchel 1 St.

Basilikum, frisch 50 g

Rucola 50 g

Zwiebeln, gelb 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Brokkoli 1 St.

Penne Rigate 500 g

Olivensöl 2 EL

Gemüsebrühe 250 ml

Weißwein, trocken 100 ml

Pfeffer, schwarz gemahlen

Mozzarella 1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Zuckerschoten waschen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Fenchel waschen, Fenchelgrün beiseitelegen, vierteln, Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Fenchelgrün grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen vom Stiel zupfen und hacken. Rucola waschen und grob hacken. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Brokkoli waschen und in Röschen teilen.

2. Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 2–3 Min. blanchieren, mit einer Schaumkelle entnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Penne ins kochende Salzwasser geben und ca. 8 Min. bissfest garen.

3. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Fenchel ca. 2–3 Min. anbraten. Knoblauch, Zuckerschoten und Spinat zufügen und ca. 1–2 Min. mitbraten. Brühe und Wein angießen, mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Fenchelgrün würzen und zugedeckt ca. 6–7 Min. garen.

4. Inzwischen Penne abgießen und abtropfen lassen. Die letzten ca. 2–3 Min. Brokkoli mitgaren. Mozzarella abtropfen und in Würfel schneiden. In einer Schüssel Rucola mit Mozzarella mischen. Gemüse abschmecken, mit Nudeln anrichten und mit Rucola und Mozzarella bestreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 709 kcal |
| Kohlenhydrate | 114 g |
| Eiweiß | 30 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 13 g |