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