



# Tortelloni verde (mit Brokkoli und Rucola)



 Dauer  
15 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zitronen	1 St.
Brokkoli	1 kg
Tortellini mit Kräuter- Frischkäsefüllung, frisch	600 g
Frischkäse, natur	200 g
Joghurt, natur	130 g
Pfeffer, schwarz	
Rucola	100 g
Parmesan	60 g

## Zubereitung

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. Tortellini zufügen und ca. 5 Min. mitgaren. Anschließend alles in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen.

Inzwischen in einer Schüssel Frischkäse mit Joghurt verrühren und mit Pfeffer, Zitronenschale und wenig -saft abschmecken. Mit ca. 1 Kelle Nudelkochwasser verlängern und ggf. nachwürzen.

Rucola waschen, trocken tupfen und zerpfeifen. Brokkoli und Nudeln mit der Frischkäsesauce mischen. Rucola unterheben, Parmesan frisch darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal		
Kohlenhydrate	70 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	33 g	Fette	17 g