




Tortelloni verde (mit Brokkoli und Rucola)



 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 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

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

2. 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.

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	555 kcal		
Kohlenhydrate	71 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	33 g	Fette	17 g