





# Broccoli Orecchiette

## Rezepte von BEPA Bio



### Zutatenliste (4 Portionen):

300g Orecchiette, 1 kleiner Kopf Brokkoli, 200ml Orangensaft, 250ml Sahne oder Sojasahne, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Etwas Öl, Salz, Pfeffer, Muskat.

### Zubereitung:

1. Den Brokkoli waschen und den Strung von den Röschen trennen. Den Strung in feine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Wasser erhitzen und salzen.
2. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und dann die Zwiebeln und den gewürfelten Brokkolistrung glasig dünsten. Die Orecchiette im Salzwasser kochen und die Brokkoliröschen hinzugeben. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Kurz zu dem Zwiebeln geben und leicht anrösten. Darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu lange erhitzt wird, da er sonst bitter wird.
3. Orangensaft hinzugeben und das Gemüse ablöschen. Den Orangensaft solange einkochen, bis er leicht bräunlich ist.
4. Dann die Nudeln abgießen und mit den Brokkoliröschen zur Pfanne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit der Sahne aufgießen. Alles verrühren und ggf. Nochmals final abschmecken.

Viele weitere tolle Rezeptideen

finden Sie auf

[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch)

Guten Appetit

