



# Pasta mit Brokkoli und Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 863 kcal/ 3613 kJ  
Eiweiß: 39,4 g Fett: 37,6 g  
Kohlenhydrate: 91

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung:

1. Brokkoli gründlich waschen, putzen und in kleine Röschen zerteilen. Zwiebel und Knoblauch pellen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch hacken.
  2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mitbraten, anschließend Zitronenschale untermischen. Walnüsse grob hacken und unterziehen. Mit Salz, Chiliflocken und Pfeffer würzen.
  3. Rigatoni nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen.
  4. Brokkoliröschen in einen Topf mit Salzwasser geben, Deckel auflegen und ca. 5 Minuten garen. Danach auf einem Sieb abtropfen lassen.
  5. 150 ml Nudelkochwasser abnehmen und zum Hackfleisch in die Pfanne geben. Parmesan unter das Hackfleisch mischen und aufkochen. Nochmals abschmecken.
  6. Nudeln abgießen. Brokkoli unter die Rigatoni mischen und auf Teller verteilen. Die Hackfleisch-Walnuss-Mischung darüber geben und sofort servieren.
- Tipp:** Lust auf Neues? Probieren Sie die Pasta doch einmal mit Blattspinat oder Rübstiel (eine andere Bezeichnung dafür ist Stielmus). Rübstiel ist eine Speiserübe, deren Stiele zum Kochen verwendet werden. Die Ernte-Saison dauert von April bis etwa Juni. Die zarten Blätter der jungen Rüben zeichnen sich durch einen fein säuerlichen Geschmack aus und werden wie Spinat oder Mangold zubereitet. Als regionale Spezialität ist Rübstiel im Rheinland und in Westfalen bekannt, in Italien ist er unter der Bezeichnung rapini bekannt.

## Zutaten für 4 Portionen :

500 g Brokkoli  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
250 g gemischtes Hackfleisch  
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
80 g kalifornische Walnüsse  
Salz, Pfeffer  
Chiliflocken  
500 g Rigatoni (ersatzweise Penne)  
80 g frisch geriebener Parmesan