

Pasta mit wildem Brokkoli

Für 4 Personen:

450 g wilder Brokkoli	350 g kleine Rigatoni	2 Schalotten
2 Chilischoten	1 junge Knoblauchknolle	10 Kirschtomaten
250 ml Gemüsebrühe	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer
Zucker, Olivenöl		

Den wilden Brokkoli gründlich säubern und die dicken Stielenden sowie welke, gelbliche Blätter entfernen. Die restlichen Stängel, Blätter und Blütenknospen in grobe Stücke schneiden. Die äußere Schicht des jungen Knoblauchs entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden oder würfeln. Die Schalotten schälen und würfeln.

Chili entkernen und in feine Streifen schneiden. Kleine Tomaten vierteln. Wer Fleischtomaten verwendet, teilt sie in Stücke und entfernt die Stielansätze. Parmesan reiben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Schalotten und Knoblauch farblos anschwitzen. Chili kurz mitdünsten lassen. Etwas Brühe, dann wilden Brokkoli hinzufügen und alles gut vermengen. Die restliche Brühe angießen und den Kohl 4-5 Minuten schmoren lassen. Je nach Qualität und Dicke kann sich die Garzeit verringern oder erhöhen. Die Stiele und die Blütenknospen sollten aber noch bissfest sein. Die Tomaten untermengen und etwas ziehen lassen. Das Gemüse dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Zum Schluss eine Handvoll Käse untermengen.

Parallel die Pasta kochen, tropfnass in die Pfanne geben und mit dem Gemüse vermengen. Gegebenenfalls noch etwas Nudelwasser oder Brühe hinzufügen.

Servieren:

Pasta mit Gemüse und Sud in tiefe Teller geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Rainer Sass am 25. März 2022