

# Broccoli-Chicorée Penne



Vorbereitung  
20 Minuten



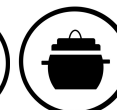
Vegi



Laktose  
frei



Pasta  
Gericht



Eintopf

4-6 Portionen

2 Chicorée  
200g Broccoli

Chicorée längs halbieren und in Stücke schneiden.  
Vom Broccoli die Rosen abschneiden und den Stängel  
schälen und in Würfelchen schneiden.

50g Baumnusskernen  
Olivenöl  
1dl Apfelsaft  
1dl Bouillon

Den Broccoli mit den Baumnusskernen in einem Wok  
mit Olivenöl anrösten.  
Mit Apfelsaft und Bouillon ablöschen und bei  
mittlerer Hitze leicht einköcheln.

1 Apfel  
400g Penne gekocht  
Salz  
Pfeffer  
Chiliflocken

Den Apfel entkernen und in Würfelchen schneiden.  
Zusammen mit dem Chicorée im Wok mitdünsten und  
die gekochten Penne dazugeben.  
Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken

Auf Teller anrichten und als Eintopf geniessen. Ist  
jedoch auch eine schöne Beilage zu Poulet oder  
ersetze die Penne durch Reis und serviere das Gericht  
zu Fisch. Du kannst auch anstelle von Broccoli  
Romanesco und oder Blumenkohl verwenden.

