



Orecchiette mit Brokkoli und schwarzen Oliven

Eisengehalt: Total: 24.57 mg – Pro Person: 6.15 mg

Menge/Zutaten (für 4 Personen)

500 g Orecchiette-Teigwaren
400 g Brokkoli
120 g schwarze Oliven, entsteint
100 g Kapern

2 Knoblauchzehen
1 EL HOLL-Rapsöl*
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Piment

* HOLL-Rapsöl ist reich an Ölsäure und wird zum Kochen vorzugsweise empfohlen.

Zubereitungszeit

30 Minuten

Zubereitungsschritte

Oliven halbieren, Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Holziges Stielende des Brokkolis wegschneiden (ca. 2 cm). Den restlichen Stiel in kleine Würfel schneiden und den Kopf in Stücke von ca. 3 cm.

Dampfgarkochen, das Gemüse muss knackig bleiben. Beiseitestellen.

Für die Teigwaren Wasser in einer Pfanne aufkochen, salzen und Teigwaren kochen.

HOLL-Rapsöl in eine Kasserolle geben, Knoblauch andünsten, Oliven und Kapern begeben. Nach Geschmack mit Piment würzen.

Alles ca. 2 Minuten kochen und Brokkoli begeben.

Bei schwacher Hitze 2 Minuten köcheln lassen, dann Teigwaren und Olivenöl begeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.