

LINGUINE MIT BROKKOLI UND CALAMARI



Menù-Zutaten

300 g Broccoli saporiti (Schmackhafter Brokkoli) - B30K

Zutaten

n.B. Weißer Pfeffer

n.B. Petersilie

n.B. Chilli

1 Stück Knoblauch

150g Kirschtomaten

n.B. Weißwein

250g Calamari

500g Linguine

n.B. Salz

Chef: Tommaso Ruggieri

Zubereitung

Für 6 Personen

In reichlich Salzwasser die Linguine al dente kochen. In der Zwischenzeit den Knoblauch zusammen mit dem Öl in einem Topf anbraten. Den in Ringe geschnittenen Tintenfisch dazugeben und einige Minuten kochen lassen. Den Weißwein dazugeben und verdampfen lassen, dann den gut abgetropften Brokkoli aus der Konservierungsflüssigkeit dazugeben. Die in Scheiben geschnittenen Kirschtomaten einarbeiten und mit einer Prise zerdrückter Chili, Pfeffer und Salz würzen. Mit einer großzügigen Prise gehackter Petersilie vervollständigen. An dieser Stelle die Linguine abtropfen lassen und in die vorbereitete Sauce geben. Die Nudeln auf einen Teller geben, mit mehr gehackter Petersilie dekorieren und servieren.

Verarbeitung ohne Gluten

Glutenfreie Pasta verwenden.