



RÜBSTIEL-BROCCOLI MIT TINTENFISCH

Categoria: Konturen **Tempo di preparazione:** 20 Minuten **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 4

- 500 g geputzter Rüstiel Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 600 g geputzter Tintenfisch
- ½ Glas Weißwein
- Salz, zum Abschmecken
- Natives Olivenöl extra, je nach Bedarf

Dieses köstliche Gericht kann als Beilage oder – mit einer Scheibe geröstetem Land- oder Sauerteigbrot – auch als ganze Mahlzeit serviert werden.

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Kosten: **mittel**

Zubereitungszeit: **20 Minuten**

Portionen: **4**

Zubereitung

Den Brokkoli waschen, kochen und abtropfen lassen.

Die Spitze von 1 Chilischote vorsichtig abschneiden und für die Garnitur beiseitelegen, den Rest kleinhacken.

1 Knoblauchzehe und die Chilischote in nativem Olivenöl extra anbraten.

Den Brokkoli hinzugeben und einige Minuten bei starker Hitze kochen.

In der Zwischenzeit den Tintenfisch in 5 cm lange Streifen schneiden.

Diese zusammen mit der anderen Knoblauchzehe in nativem Olivenöl extra bei mittlerer Hitze 5 Minuten lang anbraten.

Die Spitze der zweiten Chilischote für die Garnitur vorsichtig abschneiden.

Den Brokkoli auf dem Teller anrichten, den Tintenfisch darauflegen und mit den beiden Enden der Chilischote garnieren.

