

Brokkoli-Nudeln



eatbetter / Maria Panzer

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

2	Brokkoli (ca. 800 g)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Bio- Zitrone
	Jodsalz mit Fluorid
400 g	Bandnudeln
3 EL	Pinienkerne
2 EL	Olivenöl
200 g	Kochsahne (15 % Fett)
	Pfeffer
1 Prise	Chiliflocken

Dauer

40 Min.

Niveau

Einfach

1. SCHRITT

2 Brokkoli, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Bio- Zitrone

Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen und den Strunk in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und auspressen.

2. SCHRITT

Jodsalz mit Fluorid, 400 g Bandnudeln

Einen Topf mit Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, leicht salzen und die Brokkoli- Röschen sowie die Strunk-Stücke darin etwa 2-3 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Kochwasser erneut zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin bissfest garen, beim Abgießen etwa 300 ml Kochwasser auffangen.

3. SCHRITT

3 EL Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, 200 g Kochsahne (15 % Fett), Pfeffer, 1 Prise Chiliflocken

Pinienkerne in einer weiten Pfanne ohne Öl goldgelb rösten,

beiseitestellen. Das Olivenöl in der zuvor verwendeten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig dünsten. Mit der Kochsahne sowie dem aufgefangenen Kochwasser ablöschen und etwa 5 Minuten offen köcheln lassen. Mit der Zitronenschale, 1-2 EL Zitronensaft, Pfeffer, Chiliflocken und wenig Jodsalz abschmecken.

4. SCHRITT

Die Bandnudeln sowie den Brokkoli dazugeben, gut vermengen und heiß werden lassen. Brokkoli-Nudeln auf 4 Teller verteilen, mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.