

Fixe Brokkolinudeln für Zwei

Zubereitungszeit: 15 Min. Garzeit: 15 Min.

Zutaten:

4 mittelgr.	Möhren
2 kl.	Zwiebel
3 TL	Sonnenblumen- oder Olivenöl
120 g	Vollkornnudeln, trocken (z. B. Farfalle oder Spirelli)
500 - 550 ml	kochendes Wasser
1 geh. TL	Gemüsebrühepulver (ohne Palmfett und Maltodextrin)
½ TL	Stein- oder Kräutersalz
reichlich	Pfeffer, frisch aus der Mühle
ca. 300 g	Brokkoli
3 - 4 EL	Schmand oder Creme fraîche
4 geh. EL	Schnittlauch oder Frühlingszwiebel, in Ringen



Zubereitung:

Möhren abschrubben, längs halbieren und in 2 – 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Brokkoli-Stängel schälen und Stängel kleine Würfelchen schneiden.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl im Topf erhitzen, Karotten und Zwiebel darin andünsten.

Nudeln zufügen und kochendes Wasser zugeben.

Mit Gemüsebrühepulver, Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf leicht köcheln lassen.

Nach 5 Minuten den Brokkoli (Röschen und fein gehackten Stängel) zufügen und weitere 10 Minuten im geschlossenen Topf leicht köcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen, Schmand oder Creme fraîche vorsichtig unterrühren und schmelzen lassen.

Brokkolinudeln abschmecken, ggf. noch mit etwas Kräutersalz und Pfeffer und ½ TL Honig abrunden.

Mit Schnittlauch oder Frühlingszwiebelröllchen überstreut servieren.