

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Bandnudeln mit Mandel-Brokkoli

Zutaten: 400 g Brokkoli, 400 g Bandnudeln, Salz, 1 große Möhre, 2 Zwiebeln, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, 3 EL Butter, 70 g Mandelblättchen, 180 g Frischkäse (oder Crème fraîche mit Kräutern), Pfeffer

Zubereitung: Den Brokkoli putzen und waschen, dann in kleine Röschen zerteilen (auch der obere Teil der Strünke kann mitverwendet werden!). In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin al dente garen (nicht weicher kochen, sie sollen bissfest sein!).

Inzwischen die Möhre schälen und in dünne, lange Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Den vorbereiteten Brokkoli in wenig kochendem Wasser etwa 5 Minuten bissfest dünsten, danach aus dem Topf heben und abtropfen lassen. Die Bandnudeln nach ihrer Garzeit auf ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser überbrausen, abtropfen lassen und warm halten. b.w.

In einer Pfanne wenig Butter erhitzen, die Mandelblättchen darin leicht anrösten und bis zur Weiterverwendung beiseite stellen.

Die restliche Butter zerlassen und darin die Schalotten und Möhren dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackte Petersilie erst zum Schluss zugeben.

Die Nudeln mit dem Brokkoli, den Mandelblättchen und dem Schalotten-Möhren-Gemisch vermengen. Alles zusammen kurz erhitzen, zuletzt den Frischkäse unterrühren (es kann auch weniger verwendet werden!) und nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com