



V: Cremige Vollkornpasta mit Brokkoli

frisch mit Zitrone und Dill



ca. 25min



3-4 Personen

Pasta mit Sahnesauce ist immer lecker, liegt aber manchmal ein bisschen schwer im Magen. Gut, dass dieses Gericht eine Ausnahme darstellt! Mit Violife Creamy, spritziger Zitrone und frischem Dill ist unsere heutige Pasta zwar herrlich dekadent, aber auch leicht und erfrischend genug, dass man danach kein Verdauungsschläfchen braucht. Der knackig-aromatische Brokkoli tut sein Übriges – und mmmh!

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 2 große Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 20g Dill
- 300g Violife Creamy
- 2 Pck. Hefeflocken
- 2 Knoblauchzehen

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Schaumkelle

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 698kcal, Fett 23.2g,
Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 23.1g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen teilen, den **Strunk** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die **Schale von beiden Zitronen** abreiben.



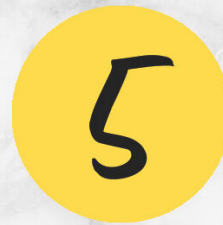
Den **Brokkoli samt Strunk** im kochenden Wasser ca. 5Min. weich garen, dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Währenddessen in einer großen Pfanne die **Zwiebeln**, den Knoblauch und den **Zitronenabrieb** mit 2EL Margarine und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig und weich sind.



1 Zitrone halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Den **Violife Creamy**, den **Zitronensaft**, 2EL (Weißwein-)Essig und die **Hefeflocken** in die Pfanne rühren und 2-4Min. leicht einköcheln lassen.



Den **Brokkoli**, die **Pasta** und die **½ des Dills** in die Pfanne geben und gleichmäßig unterheben, ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Pasta** mit dem **restlichen Dill** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.



Na, hast du Appetit auf etwas Crunch in deiner cremigen Pasta? Dann kannst du ein paar Semmelbrösel mit etwas Knoblauch und Salz für ein paar Minuten in einer Pfanne mit 2TL Pflanzenöl goldbraun anrösten und als krönenden Abschluss über deinen Pastateller rieseln lassen. Hmm, lecker!