



V: Cremige Vollkornpasta mit Brokkoli

frisch mit Zitrone und Dill



ca. 25min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti 1
- 1 großer Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 150g Violife Creamy
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 91.6g, Eiweiß 21.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben.



4. Sauce köcheln

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



2. Brokkoli & Pasta kochen

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.



5. Fertigstellen & servieren

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.



3. Zwiebeln anbraten

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



6. Krümeliges Vergnügen

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 1TL Pflanzenöl goldbraun anrösten und als krönenden Abschluss über deinen Pastateller rieseln lassen. Hmm, lecker!