

Cremige Brokkoli-Nudeln



20-30min



2 Personen

Zusammen mit Alexander und Andreas Hiller von Kitchen Stories haben wir ein tolles Pasta-Gericht für dich vorbereitet: Wir mischen italienische Orecchiette mit knackigem Brokkoli, nussigen Champignons und einer cremigen Sauce aus Sonnenblumenkernbutter. Noch ein paar geröstete Haselnüsse drüber gestreut und du wirst staunen!

- Brokkoli
- Sonnenblumenkernbutter
- frische, glatte Petersilie
- braune Champignons
- Knoblauchzehe
- Orecchiette
- Haselnüsse
- Zwiebel
- unbehandelte Zitrone
- mittelscharfer Senf ¹⁰

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 790kcal, Fett 27.0g,
Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 33.5g



1. Gemüse vorbereiten

Einen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. **Brokkoli** in mundgerechten Rösschen vom Strunk schneiden, den Strunk schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Pilze** ggf. putzen und vierteln. **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Gemüse anbraten

Pilze und **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Öl bei mittelhoher Hitze ca. 5Min. anbraten, dann den **Knoblauch** ca. 1Min. mitbraten.



2. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** darin ca. 8Min. bissfest gar kochen. In den letzten 3Min. den **Brokkoli** mit dazugeben und beides bissfest gar kochen. Dann die **Nudeln** und den **Brokkoli** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 1 Tasse Nudelwasser auffangen.



5. Sauce vorbereiten

Inzwischen den Saft der **Zitrone** auspressen. Die **Sonnenblumenkernbutter**, 5EL Wasser, 2EL **Zitronensaft**, **Senf**, 1EL Olivenöl, 1,5TL Essig sowie eine Prise Salz und Zucker gut verrühren. **Petersilie** ohne harte Stiele fein hacken.



3. Nüsse rösten

Haselnüsse in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. ohne Öl goldbraun anrösten. Vorsicht, **Nüsse** verbrennen schnell. Dann aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und die Pfanne wieder auf den Herd stellen.



6. Sauce unterheben

Nun **Pasta** und **Brokkoli** in die Pfanne mit den **Pilzen** geben, die **Sauce** sowie etwas Nudelwasser dazugeben, gut unterheben und kurz mit erwärmen. Mit Salz und Pfeffer, sowie der Hälfte der **Petersilie** abschmecken. Nach Geschmack mehr Nudelwasser zugeben um es cremiger zu machen. **Nudeln** anrichten und mit restlicher **Petersilie** und **Nüssen** dekorieren.