



Cremige Brokkoli-Nudeln



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- Brokkoli
- Knoblauchzehe
- Sonnenblumenkernbutter
- geschälte Haselnüsse
- frische, glatte Petersilie
- Zwiebel
- Orecchiette
- braune Champignons
- unbehandelte Zitrone
- mittelscharfer Senf¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 109.6g, Eiweiß 33.9g



Einen großen 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.



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



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.



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.



Inzwischen die **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. Leicht abgekühlte Nüsse grob hacken.



Nun **Pasta** und **Brokkoli** in die Pfanne mit den **Pilzen** geben, Sauce sowie ca. 100ml Nudelwasser dazugeben, gut unterheben und kurz mit erwärmen. Mit Salz und Pfeffer, sowie der Hälfte der **Petersilie** abschmecken. Evtl. mit mehr Kochwasser cremiger rühren. **Nudeln** anrichten und mit restlicher **Petersilie** und **Haselnüssen** dekorieren.