



Atoll
Achensee



Brokkoli-Nudeln

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten:

- 400 g Vollkornspaghetti
- 2 Köpfe Brokkoli (circa 900 g)
- 1 – 2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml Gemüsebrühe
- Pinienkerne, Zitronensaft, Öl
- Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in mundgerechte Röschen teilen sowie den Strunk schneiden. Ebenso die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfelig hacken.
2. Die Nudeln laut Packungsangabe kochen. In den letzten 2 Minuten den Brokkoli dazu geben und etwas mitkochen lassen. Beim Abgießen ein wenig Kochwasser auffangen.
3. Nun die Pinienkerne in einem kleinen Topf goldgelb anrösten.
4. Im Anschluss die Zwiebel und den Knoblauch mit etwas Öl in einer Pfanne glasig rösten. Mit etwas Zitronensaft, Gemüsebrühe und dem Kochwasser ablöschen und köcheln.
5. Nach wenigen Minuten die Nudel-Brokkolimischung mit in die Pfanne geben und erhitzen.
6. Mit Salz, Pfeffer und etwas Dill abschmecken und am Ende mit den Pinienkernen garnieren – Mahlzeit.
7. Unser Tipp: Bei dieser schnellen und leichten Nudelvariation passen auch wunderbar ein paar Karottenscheiben mit dazu. Sie bringen Farbe und Genuss auf den Teller.