

Kochen nach einem Rezept aus

Vollkorn-Gemüsenudeln à la crème



ergiebig · für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Pro Portion: 700 kcal; 32 g F, 26 g E,
77 g KH

Für die Gemüsenudeln:

400 g Vollkornnudeln Spirelli
geriebene Muskatnuss
300 g Karotten
200 g Porree
400 g Brokkoli
½ Bund Petersilie
50 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
50 g ger. Parmesan

Für die Soße:

30 g Butter
30 g Mehl
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer, geriebene
Muskatnuss

Zubereitung

- 1 Nudeln nach Anweisung in Salzwasser kochen, abgießen, kurz mit warmem Wasser abspülen und mit etwas geriebener Muskatnuss würzen. Auf die Seite stellen.
- 2 Petersilie und Gemüse klein schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen. Petersilie auf die Seite stellen. Gemüse kurz in Sonnenblumenöl anschwitzen, dann Brokkoliröschen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 10–15 Minuten garen.
- 3 In dieser Zeit für die Soße 30 g Butter erhitzen, mit Mehl bestäuben und glatt rühren. Das Butter-Mehl-Gemisch kurz anschwitzen. Dann Gemüsebrühe, Milch und Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 4 Gemüse, Soße und Nudeln vermengen, abschmecken und möglichst auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Petersilie und geriebenem Parmesan bestreut servieren.