

20 MINUTEN PASTA / BROKKOLI-SCHINKEN-NUDELN / SALLY UND MURAT KOCHEN



Schnelle Rezepte zum Mittagessen oder Abendessen liebe ich. Dieses Pastagericht kannst du in etwa 20 Minuten zubereiten und auch hier Zutaten deiner Wahl verwenden. Als Gemüse verwende ich hier Brokkoli und Erbsen, aber auch Möhren, Zucchini oder andere Zutaten, die gerade im Kühlschrank liegen, dürfen gerne verwendet werden. Falls du das Gericht vegan zubereiten willst, tauschst du einfach die Butter gegen Olivenöl aus. Verwende statt Milch und Käse gerne eine pflanzliche Alternative und lasse den Schinken weg. Das Gericht kann auch als One-Pot-Gericht zubereitet werden, wenn du die Nudeln mit etwas mehr Wasser in der Soße garst. Allerdings finde ich es bei diesem Rezept besser zwei Töpfe zu verwenden, damit die Garzeiten besser kontrolliert werden können. Guten Appetit.



Zubereitungszeit
20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

KÄSESAHNESOSSE

Schäle die Zwiebel und Knoblauchzehe und schneide sie fein. Erhitze die Butter in einer großen Pfanne und gib das Mehl hinzu. Brate es etwa 1 Minute an. Füge die Knoblauch- und Zwiebelwürfel hinzu und brate sie auch etwa 2-3 Minuten an. Lasse in der Zwischenzeit Wasser für die Nudeln aufkochen und salze es gut.

Lösche die Mehlschwitze mit der Gemüsebrühe und Milch ab und lasse die Soße aufkochen. Teile die Röschen des Brokkolis auf, schäle und schneide den Strunk fein. Gib die Strunkwürfel und die beiden Käsesorten grob zerkleinert in die Soße, würze sie mit Salz und Pfeffer und lasse sie mit Deckel etwa 2 Minuten köcheln.

NUDELN KOCHEN

Koche in der Zwischenzeit auch die Nudeln im Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest.

BROKKOLI-SCHINKEN-NUDELN FERTIGSTELLEN

Schneide den Schinken in Würfel und gib ihn mit den Brokkoliröschen und den Erbsen in die Soße und lasse den Brokkoli etwa 3-4 Minuten in der Soße köcheln. Gib etwa 1 Schöpfkelle Nudelwasser in die Soße, gieße die Nudeln ab und vermische sie mit der Soße. Fertig ist das schnelle Nudelgericht. Viel Spaß beim Nachkochen, eure Sally!

KÄSESAHNESOSSE:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 300 g Gemüsebrühe
- 200 g Milch
- 500 g Brokkoli
- 200 g Gorgonzola
- 50 g Parmesan
- 100 g Schinken (z. B. Pute)
- 150 g Erbsen (TK)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

PASTA:

- 500 g Nudeln (z. B. Orechiette)