

NUDELN MIT GRÜNER SOSSE / AVOCADO & BROKKOLI / 20 MINUTEN ESSEN



Wenn ich Hunger, aber nicht so viel Zeit zum Kochen habe, dann ist dieses 20 Minuten Rezept die ideale Lösung. Die cremige Soße stelle ich mit Avocados und Petersilie her, dazu gibt's blanchierten Brokkoli und gebratene Champignons. Das Rezept ist ganz einfach veganisierbar.



Zubereitungszeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

VORBEREITUNG

Stelle einen großen Topf mit Wasser für die Nudeln auf und einen kleinen Topf mit Wasser für die Brokkoliröschen.

BROKKOLI

Teile den Brokkoli in Röschen ein. Den Strunk kannst du schälen, kleinschneiden und ebenfalls verwenden. Gib nun das Salz und das Natron in den kleinen Topf und gare die Brokkoliröschen darin für 1-2 Minuten. Nimm die Röschen danach aus dem Wasser heraus. Der Strunk wird je nach Größe etwa 3-4 Minuten gegart.

NUDELN

Salze das Wasser der Nudeln und gare sie darin nach Packungsanleitung.

CHAMPIGNONS

Schneide die Champignons in Scheiben und brate sie im Olivenöl 2-3 Minuten an. Würze sie mit Salz und Pfeffer.

GRÜNE SOSSE

Halbiere die Avocados und entnehme den Kern. Löffele das Avocadofleisch heraus und gib es in eine große Schüssel. Füge die Petersilie, den Abrieb und Saft der Zitrone, die Knoblauchzehe, Sahne, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzu und püriere die Zutaten mit einem Stabmixer. Gib nun etwa 100 ml des Nudelwassers hinzu. Gieße die Nudeln ab und vermenge sie mit der Soße.

ANRICHTEN

Richte die Nudeln mit den gebratenen Champignons und den Brokkoliröschen an und bestreue sie mit Parmesan.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

NUDELN UND GRÜNE SOSSE:

- 500 g** Nudeln (z.B. Bavette)
- 2** Avocados (reif)
- 4 EL** Petersilie (gehackt)
- 1** unbehandelte Zitrone (Schale & Saft)
- 1** Knoblauchzehe
- 100 ml** Sahne
- 4 EL** Olivenöl
- 1 TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer

BROKKOLI:

- 500 g** Brokkoli
- ½ TL** Salz
- 1 TL** Natron

CHAMPIGNONS:

- 200 g** Champignons
- 2 EL** Olivenöl
- ¼ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer

ZUM BESTREUEN:

- Parmesan