

BROKKOLINUDELN / SCHNELLE BROKKOLI PASTA



Diese super einfachen und schnellen Nudeln könnt ihr ganz ohne Nudelwalze einfach mit einer Schere zubereiten. Ich zeige euch aber auch die Fettuccine Variante aus der Nudelwalze. Mit getrockneten Tomaten, gerösteten Pinienkernen und meinem würzigen Knoblauchöl serviert ist die vegane Pasta schon fertig. Die Nudeln sehen nicht nur hübsch aus, sondern sind vielleicht auch für Gemüse-Muffel eine leckere Alternative. Statt dem Brokkoli könnt ihr auch anderes Gemüse wie Kürbis oder Karotten verwenden. Zum Servieren gebe ich gerne noch etwas scharfes Smoked Chili Öl darüber.



Zubereitungszeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

NUDELTEIG

Setze einen großen Topf mit Salzwasser auf und lasse es aufkochen. Trenne die Röschen vom Brokkoli ab und koche sie im Wasser etwa 5-10 Minuten, der Brokkoli darf gerne sehr weich kochen. Nimm ihn dann aus dem Wasser, drücke ihn leicht aus und gib ihn in eine Küchenmaschine. Füge den Hartweizengrieß und die Gewürze hinzu und verrühre alles. Füge das Mehl nach und nach hinzu und knete die Masse durch, bis ein fester Teig entsteht. Für die Zubereitung mit der Schere darf er gerne noch leicht feucht und etwas weicher sein. Für die Zubereitung mit der Nudelwalze sollte der Teig fester sein und nicht kleben, packe ihn am besten nochmal kurz ein und lasse ihn etwas ruhen.



Den Strunk des Brokkolis kannst du für andere Gerichte wie zum Beispiel Supp verwenden oder ihn ebenfalls kleinschneiden, weich garen und püriert zum Teig geben.

BROKKOLINUDELN:

- 500 g** Brokkoli
- 150 g** Hartweizengrieß
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 Pr.** Muskatnuss
- 400 g** Mehl

ZUM SERVIEREN:

- 4 EL** Knoblauch Olivenöl
- 150 g** Pinienkerne
- 100 g** getrocknete Tomaten (in Öl)

BROKKOLINUDELN MIT DER SCHERE

Setze einen großen Topf mit Salzwasser auf und lasse es aufkochen. Schneide mit einer Schere kleine Stücke vom Teig ab, du kannst sie über dem Wasser schneiden und direkt hineinfallen lassen. Lasse sie kurz bei mittlerer Hitze köcheln. Erhitze in der Zwischenzeit das Knoblauchöl in einer beschichteten Pfanne und röste die Pinienkerne darin leicht braun an. Schneide die getrockneten Tomaten klein. Nimm die Nudeln mit einer Siebschaufel aus dem Wasser, sobald sie oben schwimmen. Gib sie mit den getrockneten Tomaten in die Pfanne und schwenke alles kurz durch. Serviere die Pasta nach Belieben mit etwas Smoked Chili Olivenöl und gehobeltem Parmesan.

BROKKOLI-FETTUCCINE AUS DER NUDELWALZE

Drücke den Teig in Portionen mit etwas Mehl flach und gib ihn auf der größten Stufe durch die Walze. Füge noch Mehl hinzu, sollte der Teig zu feucht sein. Falte ihn dann mehrmals und gib ihn mehrfach durch die Walze. Stelle die Stufe dann nach und nach dünner und bilde nach Belieben einen „Loop“ indem du die Enden aufeinander legst und den Teig so rundum walzen kannst. Teile ihn dann in etwa 30-40 cm lange Stücke und schneide sie mit dem Fettuccine Aufsatz klein. Setze einen großen Topf mit Salzwasser auf und lasse es aufkochen. Gib die Nudeln hinein und lasse sie kurz bei mittlerer Hitze garen. Erhitze in der Zwischenzeit das Knoblauchöl in einer

BROKKOLINUDELN / SCHNELLE BROKKOLI PASTA



beschichteten Pfanne und röste die Pinienkerne darin leicht braun an. Schneide die getrockneten Tomaten klein. Gieße die Nudeln ab, gib sie mit den getrockneten Tomaten in die Pfanne und rühre alles kurz durch. Serviere die Pasta nach Belieben mit etwas Smoked Chili Olivenöl und gehobeltem Parmesan. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!



Du kannst die Fettuccine auch auf Küchentüchern oder im Dörrautomat oder Ofen trocknen und luftdicht verpackt aufbewahren. So kannst du sie auf Vorrat vorbereiten.