



NUDELN MIT BROKKOLI

3
PORTIONEN

20
MINUTEN

ZUTATEN

- 250 g Penne
- 1 Brokkoli
- 150 ml Soja Sahne (oder normale Sahne)
- 100 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 1 Kelle Pastawasser
- 1 EL Butter (oder Margarine)
- 1/2-1 TL Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1** Pasta in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen.
- 2** Brokkoli ca. 5 Minuten in einem Topf dampfgaren oder blanchieren, bis er bissfest, jedoch noch nicht komplett gar ist.
- 3** Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen.
- 4** Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 5** Zwiebel in der Butter glasig anbraten.
- 6** Knoblauch schälen und pressen. Zu den angebratenen Zwiebeln geben.
- 7** Mit Sahne aufgießen und eine Kelle Nudelwasser dazu geben. Gemüsebrühe dazu geben.
- 8** Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 9** Fast fertige Nudeln abgießen. Die Nudeln sollten noch leicht biss haben, sie garen dann in der Soße noch etwas weiter.
- 10** Brokkoli sowie Nudeln zur Soße hinzufügen.
- 11** Alles ca. weitere 4-5 Minuten köcheln lassen, bis sich die Soße mit den Nudeln und dem

DIE GANZE WOCHE STATT EINZELNER REZEPTE

High Protein Meal Prep Guide ansehen

shop.genussdeslebens.de