



Cremige Broccoli-Pasta

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Portionen):

1 Broccoli, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 1 Packung Cashewfrischkäse (150g), 1 Handvoll Cashewkerne, 1 Zitrone, 120g Dinkelnudeln Spirellis, 1/2 Glas Erbsen, Muskat, Majoran, Kräutersalz, Pfeffer
Frische Petersilie

Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse in einer Schüssel mit Wasser bedecken und für mindestens 1 Stunde darin einweichen. Den Brokkoli säubern und den Kopf vom Strung befreien. Der Strung kann gerne in kleine Würfel geschnitten und später mitverarbeitet werden. Die Brokkoliröschen abzupfen und in einer Schüssel zusammen mit den anderen Würfeln beiseite stellen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Den Brokkoli zusammen mit den Zwiebeln darin andünsten. Währenddessen das Nudelwasser aufsetzen und die Nudeln bissfest kochen. Die Cashewnüsse gut unter fließendem Wasser abspülen und zusammen mit 200ml Nudelwasser in einem Mixer cremig pürieren. Die Zitrone pressen und den Saft hinzugeben und mixen. Mit der Sauce das Gemüse in der Pfanne bedecken und kurz einkochen lassen. Währenddessen mit Gewürzen und frisch gehackter Petersilie würzen. Anschließend alles gut vermischen und nach und nach von dem Cashewfrischkäse hinzugeben. Die Erbsen abtropfen lassen und ebenfalls unter die Sauce rühren.
3. Nudeln abgießen und zusammen mit der Sauce servieren oder gleich nach dem Kochen in die Pfanne zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.laiseacker.de
Guten Appetit

