



Brokkoli-Nudeln mit veganen Chunks Chicken Style und Mais



Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Brokkoli	1 St.
Penne Rigate	500 g
Petersilie, frisch	40 g
Öl	2 EL
Vegane Chunks, Chicken Style	555 g
Pfeffer, schwarz	
Vemondo Vegane Creme	150 g
Mais aus der Dose	285 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen, Röschen abbrechen, Strunk schälen und grob würfeln. Brokkoli im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Topf säubern und erneut ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, vegane Chicken Chunks darin ca. 5 Min. goldbraun braten, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
5. In einem hohen Gefäß Petersilie mit der Hälfte des Brokkolis fein pürieren. Übrigen Brokkoli mit veganer Creme unterheben und in der Pfanne ca. 2 Min. erwärmen. Soße abschmecken. Mais abgießen und mit veganen Chunks zur Brokkoli-Soße geben.
6. Nudeln in das Sieb abgießen und Pasta im Topf mit Brokkoli-Soße, Mais und veganen Chunks vermengen. Abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die Soße lieber etwas dünner magst, dann kannst du noch eine Kelle Kochwasser von den Nudeln dazugeben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	887 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	25 g