



Nudeln mit veganer Reibegenussauce und Brokkoli

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Zwiebeln, gelb 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Zitronen 1 St.

Brokkoli 1 St.

Margarine, vegan 6 EL

Weizenmehl, Type 405 2 EL

Sojadrink 400 ml

Penne Rigate 500 g

Mandeln, ganz 40 g

Paniermehl 4 EL

Vemondo Reibegenuss 150 g

Kurkuma 0.25 TL

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, Schneebesen

1. In einem großen Topf etwa 5 l Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Brokkoli waschen und Kopf in kleine Röschen teilen. Strunk schälen und grob würfeln.
2. In einem Topf 4 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Mehl zugeben, verrühren und ca. 1 Min. mitrösten. Anschließend mit Sojadrink auffüllen, glatt rühren und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Anschließend Kurkuma und veganen Reibegenuss zugeben, glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Nach ca. 4 Min. Brokkoli zugeben und ca. 5 Min. mitgaren. Inzwischen Mandeln grob hacken. In einer Pfanne 2 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln und Paniermehl darin ca. 2–3 Min. kross anbraten.
4. Nudeln und Brokkoli in ein Sieb abgießen, auf Teller verteilen und vegane Reibegenussauce darübergeben. Krosse Mandeln darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	885 kcal
Kohlenhydrate	126 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	33 g