



Vegane Nudeln in cremiger Soße mit Brokkoli

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 200 g |
| Karotten | 2 St. |
| Schalotten | 2 St. |
| Brokkoli | 1 St. |
| Cashewkerne | 200 g |
| Salz | |
| Makkaroni | 500 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Sojadrink | 200 ml |
| Knoblauch, granuliert | 0.5 TL |
| Kurkuma | 0.5 TL |
| Speisestärke | 2 TL |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb, Pürierstab

1. Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und würfeln. Schalotten halbieren, schälen und würfeln. Brokkoli waschen und in kleine Röschen brechen.
2. In einem Topf Kartoffeln, Karotten, Schalotten und Cashewkerne mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. zugedeckt weich kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und ca. 200 ml Kochwassers auffangen.
3. In einem großen Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen und Makkaroni ca. 8 Min. bissfest garen. Brokkoli die letzten ca. 4 Min. mitkochen.
4. Inzwischen Zitrone halbieren und auspressen. In einem hohen Gefäß gekochte Kartoffeln, Karotten, Cashewkerne und Schalotten mit Kochwasser, Sojadrink, Knoblauch, Curry, 3 EL Zitronensaft, Speisestärke mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce pürieren.
5. Nudeln in das Sieb abgießen und ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser mit der Sauce zurück in den Topf geben und auf mittlerer Stufe einmal aufkochen. Auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 888 kcal |
| Kohlenhydrate | 137 g |
| Eiweiß | 32 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 27 g |