

Bandnudeln „Quattro verdura“

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Bandnudeln
- 250 g Möhren
- 150 g Fenchelknollen, mittel
- 350 g Kohlrabi
- 100 g Erbsen, frisch oder TK
- 150 ml Sahne
- 5 g Speise- oder Kartoffelstärke
- 4 EL Butter, alternativ Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Nährstoffe: 437 kcal, 39 g Kohlenhydrate, 26 g Fett, 12 g Eiweiß

Zubereitung:

Die Möhren und Kohlrabi schälen, Fenchel putzen und alles in nicht zu kleine Stifte schneiden. Das Gemüse mit etwas Butter oder Olivenöl in wenig leicht gesalzenem Wasser bissfest dämpfen. Das Kochwasser mit der Sahne versetzen und mit Kartoffel- oder Speisestärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Gekochte Nudeln und Gemüse in Butter oder Olivenöl schwenken und auf einem Teller anrichten. Erbsen zur Sauce geben, kurz aufkochen lassen und über Nudeln und Gemüse verteilen.

Quelle Rezept: BAGSO