Rezept

Bandnudeln mit Gemüse

Ein Rezept von Bandnudeln mit Gemüse, am 08.10.2026

Zutaten

150	Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
150 g	dicke Bohnen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
1	Schalotte
4 Stiele	glatte Petersilie
1 TL	Olivenöl
2 EL	Pesto genovese (ca. 40 g)
	frisch geriebene Muskatnuss
	Salz
100 g	Blattspinat
1	Knoblauchzehe
100 g	Bandnudeln (z. B. Spinatbandnudeln)
200 ml	Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Frische Erbsen in einem Dämpfeinsatz über Dampf in 4-5 Min. (TK-Erbsen nach Packungsangabe) garen, dann eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die frischen dicken Bohnen ebenfalls über Dampf in 2-3 Min. (TK-Bohnenkerne nach Packungsangabe) garen, dann eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnenkerne aus den Hülsen drücken. Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Öl im Wok erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Knoblauch dazugeben und 30 Sek. mitdünsten, mit Brühe ablöschen. Aufkochen, Spinat dazugeben, zugedeckt in 1-2 Min. zusammenfallen lassen. Den Spinat an den Rand schieben. Das Pesto mit der Brühe verrühren und erhitzen. Erbsen und Bohnen dazugeben und kurz erwärmen. Die Nudeln abgießen, mit dem Gemüse mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Petersilie bestreuen.