

## Rezept

# Bandnudeln mit Möhren

Ein Rezept von Bandnudeln mit Möhren, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>4</b> große Möhren (ca. 500 g)	<b>½ Bund</b> Petersilie (ersatzweise Basilikum)
Salz	<b>300 g</b> Tagliatelle (ersatzweise andere Bandnudeln)
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>ca. 400 ml</b> Gemüsebrühe
<b>200 g</b> Feta-Schafskäse	Pfeffer
<b>30 g</b> Kürbiskerne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 20 g F, 22 g EW, 64 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler in dünnen Streifen abziehen. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Inzwischen Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen, dann kräftig salzen.
2. Die Nudeln nach Packungsangabe al dente garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Gleichzeitig das Öl in einem Wok erhitzen und die Möhrenstreifen darin ca. 3 Min. rührbraten. Die abgetropften Nudeln untermischen und alles ca. 1 Min. weiterbraten.
3. Zunächst 300 ml Brühe angießen. Den Feta zerbröckeln, hinzufügen und leicht schmelzen lassen. Falls nötig, die restliche Brühe zugeben. Die Pasta salzen und pfeffern, auf Tellern anrichten und mit der Petersilie und den Kürbiskernen bestreuen.