

Rezept

Brokkoli-Möhren-Nudeln mit Geschnetzeltem

Ein Rezept von Brokkoli-Möhren-Nudeln mit Geschnetzeltem, am 20.06.2026

Zutaten

800 g Brokkoli (mit dickem, langem Stiel)	2 dicke Möhren (350 g)
300 g dünne Kalbsschnitzel	2 Schalotten
Salz	2 EL Olivenöl
Pfeffer	1 EL Butter
1 EL Mehl	1 TL Dijon-Senf
100 g Sahne	125 ml Fleischbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 36 g F, 44 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Vom Brokkoli den Stiel gerade abschneiden und schälen. Übrigen Brokkoli in Röschen teilen. Möhren schälen und putzen. Brokkolistiel und Möhren mit dem Spiralschneider in dicke Streifen hobeln, diese kürzer schneiden. Die Brokkoliröschen in kleine Stücke schneiden oder teilen.
2. Kalbsschnitzel in dünne Streifen schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Etwas Wasser in einem Topf mit Dämpfeinsatz zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen darauf verteilen und 12-15 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Nach 10 Min. Möhren- und Brokkolinudeln zugeben, alles leicht salzen.
3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch darin rundum anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und die Schalotten darin goldgelb andünsten. Mehl darüberstäuben, einmal durchrühren. Senf einrühren und mit Sahne und Brühe ablöschen. Alles offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen.
4. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und heiß werden lassen. Gemüsenudeln und Brokkoliröschen aus dem Dampftopf heben und vorsichtig unter Fleisch und Sauce mischen. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.