

Rezept

Nudeln mit Brokkoli und Cashew-Sauce-Hollandaise

Ein Rezept von Nudeln mit Brokkoli und Cashew-Sauce-Hollandaise, am 01.03.2024

Zutaten

Für die Pasta

250 g kurze Nudeln (z. B. Hörnchennudeln)

Salz

300 g Brokkoli

40 g geriebener Emmentaler

Für die Cashew-Hollandaise

70 g Cashew-Mus

10 g Butter

1 EL Vollkorn-Dinkelmehl

120 ml Gemüsebrühe (ohne Zuckerzusatz)

1 1/2 EL Zitronensaft

1 1/2 EL mittelscharfer Senf (ohne Zuckerzusatz)

Salz

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 840 kcal, 29 g F, 31 g EW, 108 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.
2. Den Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen, mit wenig Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. gar dünsten, dann abgießen.
3. Inzwischen für die Cashew-Hollandaise eine Cashew-Sahne zubereiten. Dafür das Cashew-Mus zusammen mit 130 ml Wasser im Hochleistungsmixer gründlich mixen. In einem Topf die Butter schmelzen. Das Mehl unterrühren und anschwitzen. Die Mehlschwitze mit Cashew-Sahne, Gemüsebrühe und Zitronensaft ablöschen. Senf unterrühren und die Sauce kurz aufkochen lassen. Hollandaise mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
4. Hollandaise und Brokkoli zu den Nudeln geben und alles vermengen. Die Nudeln auf zwei Teller verteilen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen.