

Rezept

Nudeln mit Brokkoli und Schinken

Ein Rezept von Nudeln mit Brokkoli und Schinken, am 27.04.2024

Zutaten

300 g Brokkoli	100 ml Gemüsebrühe
200 g Vollmilchjoghurt	1 EL Hirseflocken
50 g luftgetrockneter Schinken ohne Fett und Schwarte (z. B. Parma- oder Serrano-Schinken)	150 g schmale Bandnudeln
1 EL Butter	Salz
1/2 TL getrockneter Thymian	Pfeffer
2 EL grünschalige Kürbiskerne	35 g geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan, Pecorino)
	Alufolie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 75° (Umluft 50°) vorheizen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Stängel schälen und grob würfeln. Die Gemüsebrühe erhitzen und beides darin 8 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen. In Alufolie wickeln und im Ofen warm stellen. Den Joghurt mit Hirseflocken verrühren und kurz quellen lassen. Den Schinken in Streifen schneiden.
2. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Mit Butter, dem Brokkoli und den Schinkenstreifen mischen. Warm stellen.
3. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Thymian und Käse mischen. Unter Rühren sanft erhitzen. Die Brokkoli-Nudeln portionsweise mit der Sauce anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen.