

Rezept

## Nudeln mit Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Nudeln mit Frühlingsgemüse, am 12.06.2026

### Zutaten

<b>4 EL</b> Kürbiskerne	<b>200 g</b> Brokkoli
<b>200 g</b> Zuckerschoten	<b>200 g</b> junge grüne Bohnen
<b>250 g</b> Kirschtomaten	<b>1 Dose</b> Artischockenherzen (240 g Abtropfgewicht)
<b>1</b> Zwiebel	<b>350 g</b> Spirelli-Nudeln
Salz	Pfeffer
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>400 ml</b> Gemüsefond (Glas) oder -brühe

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 530 kcal

### Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Die Brokkolistiele schälen und klein schneiden.
2. Die Zuckerschoten und Bohnen waschen, putzen und schräg halbieren. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Artischockenherzen abgießen, abtropfen lassen und sechsteln. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Brokkoli, Zuckerschoten und Bohnen zum Schluss dazugeben und 2 Min. mitkochen. Nudeln und Gemüse abgießen und abtropfen lassen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Mit Fond oder Brühe ablöschen und bei starker Hitze 5 Min. einkochen lassen. Tomaten und Artischocken dazugeben und die Flüssigkeit wieder aufkochen lassen. Nudeln und Gemüse unterheben, salzen und pfeffern. Mit den Kürbiskernen bestreuen.