

## Rezept

# Nudeln mit exotischer Sauce

Ein Rezept von Nudeln mit exotischer Sauce, am 04.10.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Penne	Salz
<b>300 g</b> Brokkoli	<b>1</b> kleiner Zucchini (ca. 100 g)
<b>100 g</b> Parmesan	<b>1 EL</b> neutrales Pflanzenöl
<b>200 g</b> Sahne	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)
Pfeffer	<b>1 EL</b> Honig
<b>1/2 TL</b> Korianderpulver	je 1/4 TL Kreuzkümmel- und Chilipulver
<b>2 EL</b> helle Sojasauce	<b>3 EL</b> Austernsauce

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

## Zubereitung

1. Die Penne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen zerteilen. Die Stiele in Stifte schneiden. Den Brokkoli in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Den Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden. Den Parmesan fein reiben.
4. Das Öl im Wok erhitzen und den Brokkoli darin ca. 2 Min. pfannenrühren, an den Rand schieben. Die Zucchini ca. 1 Min. pfannenrühren. Die Sahne und die Gemüsebrühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, dem Honig und den restlichen Gewürzen und Saucen abschmecken. Alles ca. 2 Min. leise kochen lassen.
5. Die Nudeln dazugeben und alles zusammenrühren. Mit Parmesan bestreut servieren.