

Rezept

Nudeln mit grünem Gemüse

Ein Rezept von Nudeln mit grünem Gemüse, am 29.06.2026

Zutaten

200 g grüner Spargel	200 g schlanke, grüne oder gelbe Zucchini
6-8 Stiele glatte Petersilie	2 Schalotten
Salz	1 TL Olivenöl
100 ml Weißwein (z. B. Riesling)	150 ml Gemüsebrühe
100 ml Sojasahne	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Hartweizen-Bandnudeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen waschen, mit dem Sparschäler längs Streifen abziehen. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden, diese eventuell noch einmal längs und einmal quer halbieren. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf Wasser aufkochen und salzen. Öl erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Wein und Brühe dazugießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze auf etwa die Hälfte reduzieren. Sojasahne einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Ca. 3 Min. vor dem Ende der Garzeit die Spargelstreifen hineingeben und ca. 1 ½ Min. mitgaren. Die Zucchiniestreifen dazugeben und 1-2 Min. mitkochen, bis das Gemüse bissfest ist. Nudeln und Gemüse in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit der Sauce mischen. Die Hälfte der Petersilie unterheben und den Rest darüberstreuen.