

Rezept

One-Pot-Pasta mit Mairübchen

Ein Rezept von One-Pot-Pasta mit Mairübchen, am 23.05.2026

Zutaten

200 g Möhren	400 g Kohlrabi
500 g Mairübchen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
2 EL Rohrzucker	300 g Spinatnudeln
500 ml Gemüsebrühe	500 ml Haferdrink mit Kalzium
je 1/2 TL getrockneter Thymian und Rosmarin	Salz
Pfeffer	30 g Haselnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 14 g F, 14 g EW, 89 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, putzen und in ca. 0,8 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi und Mairübchen schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 1 Min. bei großer Hitze anbraten. Knoblauch, Kohlrabi, Möhren und Mairübchen dazugeben und ca. 7 Min. unter Rühren bei großer Hitze anbraten. 2 EL Zucker darübergerben und unterrühren.
3. Die Nudeln sowie Brühe und Haferdrink dazugeben, unterrühren und alles einmal aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 13 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen die Haselnüsse grob hacken und das Gericht damit bestreuen.