

DINNERLY



Cremige Pasta mit Brokkoli

frisch mit Zitrone und Dill



ca. 25min



2 personen

Pasta mit Sahnesauce ist immer lecker, liegt aber manchmal ein bisschen schwer im Magen. Gut, dass dieses Gericht eine Ausnahme darstellt! Mit pflanzlicher Hafercreme, spritziger Zitrone und frischem Dill ist unsere heutige Pasta zwar herrlich dekadent, aber auch leicht und erfrischend genug, dass man danach kein Verdauungsschläfchen braucht. Der knackig-aromatische Brokkoli tut sein Übriges – und mmmh!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g tagliatelle¹
- 1 broccoli
- 1 ui
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse dille
- 200ml haverroom
- 1 zakje edelgistvlokken

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 1el plantaardige boter
- peper en zout
- 15ml azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet
- schuimspaan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 653kcal, vet 21.7g, koolhydraten 93.8g, eiwit 17.6g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen teilen, den **Strunk** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben.



2. Brokkoli & Pasta kochen

Den **Brokkoli samt Strunk** im kochenden Wasser ca. 5Min. weich garen, dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–8Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Zwiebeln anbraten

Währenddessen in einer großen Pfanne die **Zwiebeln, den Knoblauch und den Zitronenabrieb** mit 1EL Margarine und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 3–5Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** glasig und weich sind.



4. Sauce köcheln

Die **Zitrone** halbieren und **1 Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Haferkochcreme**, den **Zitronensaft**, 1EL (Weißwein-)Essig und die **½ der Hefeflocken** in die Pfanne rühren und 2–4Min. leicht einköcheln lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Brokkoli**, die **Pasta** und die **½ des Dills** in die Pfanne geben und gleichmäßig unterheben, ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Pasta** mit dem **restlichen Dill** und den **Zitronenspalten** garniert servieren.



6. Krümeliges Vergnügen

Na, hast du Appetit auf etwas Crunch in deiner cremigen Pasta? Dann kannst du ein paar Semmelbrösel mit etwas Knoblauch und Salz für ein paar Minuten in einer Pfanne mit 1TL Pflanzenöl goldbraun anrösten und als krönenden Abschluss über deinen Pastateller rieseln lassen. Hmm, lecker!