

Tagliatelle mit Broccoli und Möhren

Durch den hohen Gemüseanteil kommt man bei diesem Rezept auf einen Kohlenhydratanteil von 80 g. Wenn es noch schneller gehen soll, kann man das frische Gemüse auch durch Tiefkühlgemüse ersetzen. Der Gemüsesud wird bei dem Rezept mit verwendet, dadurch gehen die Vitamine und Mineralstoffe, die ins Wasser übergegangen sind, nicht verloren.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 400 g Broccoli
- ▶ 300 g Möhren
- ▶ 1 mittelgroße Zwiebel
- ▶ 1 TL Gemüsebrühe
- ▶ 400 g Tagliatelle
- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ ¼ l Milch
- ▶ 100 g weicher Camembert
- ▶ 2 EL Haselnuß- oder Mandelblättchen
- ▶ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- ▶ ¼ l Wasser für das Gemüse zum Kochen bringen
- ▶ In einem großen Topf Wasser für die Nudeln aufsetzen.
- ▶ Den Broccoli waschen, putzen und in Röschen schneiden.
- ▶ Die Möhren schälen und würfeln.
- ▶ Die Zwiebel fein hacken.
- ▶ Möhren mit der Gemüsebrühe in dem kochenden Wasser ca. 10 Min. dünsten
- ▶ Nach 3 Minuten den Broccoli dazugeben.
- ▶ Das Gemüse abgießen, den Gemüsesud auffangen.
- ▶ Nudeln al dente garen
- ▶ In einem breiten Topf das Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Milch mit Gemüsesud angießen. Alles aufkochen lassen.

- ▶ Den Camembert in Würfel schneiden und dazugeben. Rühren, bis der Käse sich aufgelöst hat.
- ▶ Das Gemüse zur Soße geben.
- ▶ Die Nüsse in einer Pfanne goldbraun rösten
- ▶ Nudeln mit der Gemüsesoße anrichten und mit den Nüssen bestreuen.