

Grüne Nudeln

In diesem Rezept sind nicht nur die Nudeln grün, es werden auch nur grüne Gemüsesorten verwendet. Grüner Spargel kann auch durch Erbsen ersetzt werden. Mit der grünen Pastasauce erhält man eine vielfältige Mineralstoff- und Vitaminszufuhr, unter anderem Calcium, Carotinoide, Chlorophyll, Eisen und Vitamin C.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 2 Frühlingszwiebeln
- ▶ 1 kleiner Zucchini
- ▶ 200 g grüner Spargel
- ▶ 100 g Zuckerschoten
- ▶ 200 g Brokkoli
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1/8 l Prosecco
- ▶ 1/4 l Gemüsebrühe
- ▶ Salz
- ▶ 100 g Gorgonzola (mild)
- ▶ 500 g grüne Tagliatelle (Bandnudeln)
- ▶ etwas Parmesan am Stück



Zubereitung:

- ▶ Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- ▶ Zucchini waschen und würfeln. Spargel waschen und in Stücke schneiden.
- ▶ Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen.
- ▶ Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.
- ▶ Mit Prosecco und Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser „al dente“ kochen.
- ▶ Den Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und unter das Gemüse rühren, bis er sich aufgelöst hat.
- ▶ Die Nudeln mit der Gemüsesoße in Tellern anrichten und den Parmesan darüber hobeln.