

# Brokkoli-Nudeln mit veganen Chunks Chicken Style und Mais







Zubereitungszeit 30min



### Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Brokkoli	1 St.
Penne Rigate	500 g
Petersilie, frisch	40 g
Öl	2 EL
Vegane Chunks, Chicken Style	555 g
Pfeffer, schwarz gemahler	ı
Vemondo Vegane Creme	150 g
Mais aus der Dose	285 g

### Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. In einem Topf ca. 1 I Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen, Röschen abbrechen, Strunk schälen und grob würfeln. Brokkoli im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2. Topf säubern und erneut ca. 5 I Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen.
- 3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
- 4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, vegane Chicken Chunks darin ca. 5 Min. goldbraun braten, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
- 5. In einem hohen Gefäß Petersilie mit der Hälfte des Brokkolis fein pürieren. Übrigen Brokkoli mit veganer Creme unterheben und in der Pfanne ca. 2 Min. erwärmen. Soße abschmecken. Mais abgießen und mit veganen Chunks zur Brokkoli-Soße geben.
- 6. Nudeln in das Sieb abgießen und Pasta im Topf mit Brokkoli-Soße, Mais und veganen Chunks vermengen. Abschmecken und servieren.

#### **Guten Appetit!**

Tipp: Wenn du die Soße lieber etwas dünner magst, dann kannst du noch eine Kelle Kochwasser von den Nudeln dazugeben.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	887 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	25 g