



Vegane Nudeln in cremiger Soße mit Brokkoli

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	200 g
Karotten	2 St.
Schalotten	2 St.
Brokkoli	1 St.
Cashewkerne	200 g
Salz	
Makkaroni	500 g
Zitronen	1 St.
Sojadrink	200 ml
Knoblauch, granuliert	0.5 TL
Kurkuma, gemahlen	0.5 TL
Speisestärke	2 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und würfeln. Schalotten halbieren, schälen und würfeln. Brokkoli waschen und in kleine Röschen brechen.
2. In einem Topf Kartoffeln, Karotten, Schalotten und Cashewkerne mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. zugedeckt weich kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und ca. 200 ml Kochwassers auffangen.
3. In einem großen Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen und Makkaroni ca. 8 Min. bissfest garen. Brokkoli die letzten ca. 4 Min. mitkochen.
4. Inzwischen Zitrone halbieren und auspressen. In einem hohen Gefäß gekochte Kartoffeln, Karotten, Cashewkerne und schalotten mit Kochwasser, Sojadrink, Knoblauch, Curry, 3 EL Zitronensaft, Speisestärke mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce pürieren.
5. Nudeln in das Sieb abgießen und ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser mit der Sauce zurück in den Topf geben und auf mittlerer Stufe einmal aufkochen. Auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	888 kcal
Kohlenhydrate	137 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	27 g