Vegane Spinat-Nudeln mit Brokkoli und Sesamsauce

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Minze, frisch	10 g
Bio Zitronen	1 St.
Babyspinat	200 g
Brokkoli	1 St.
Mandeln, ganz	4 EL
Salz	
Spaghetti, vollkorn	500 g
Sesam, weiß	150 g
Sojaghurt	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

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

1. Knoblauch schälen und grob hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Brokkoli waschen, trocken schütteln und kleine Röschen abtrennen. Strunk ggf. schälen und grob würfeln. Mandeln grob hacken.

2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Vollkorn-Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In das Sieb mit Spinat abgießen und abtropfen lassen.

3. Währenddessen in einem hohen Gefäß Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Sesam, Sojaghurt und zwei Schöpfkellen Kochwasser (ca. 200 ml) fein pürieren. Sesamsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Eine Pfanne mit Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Brokkoli ca. 5 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warme Spaghetti und Spinat zugeben und vermengen. Sesamsauce zugeben und mit Spinat-Nudeln vermengen.

5. Spinat-Nudeln mit Brokkoli und Sesamsauce auf Tellern verteilen und mit Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Gieße die gekochten Spaghetti direkt auf den Spinat in das Sieb. Durch die heißen Spaghetti fällt der Spinat leicht zusammen und du kannst alles direkt mit dem Brokkoli und der Sesamsauce vermengen. Wenn du mehr Sauce magst, gib einfach mehr Kochwasser zu den Spaghetti.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	534 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	27 g