

Wintergemüse mit Spiralnudeln

Mengenangaben: 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten

500-600g Kohlsprossen frisch
2-3 Karotten
1/2 l Gemüsesuppe (Wasser u. Suppenwürfel)
1 Zwiebel
Rapsöl
Mehl
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch
400-500g Spiralnudeln

Bereitstellen

Kochtopf
Kochlöffel, Schöpflöffel
Gemüseschäler
Messer
Schneidbrett

Zubereitung des Wintergemüses

1. Kohlsprossen waschen, putzen und halbieren oder vierteln.
Karotten putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
Geschnittene Kohlsprossen und Karotten in der Gemüsesuppe
6-8 Min. garen,
anschließend abgießen und abtropfen lassen,
dabei die Gemüsesuppe auffangen! Gemüse beiseite stellen.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln.
1-2 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.
1-2 TL Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen.
Mit der aufgefangenen Gemüsesuppe ablöschen, 5 Min. köcheln.
Gemüse zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und untermischen.
3. Gekochte Nudeln und Wintergemüse miteinander servieren.

Zubereitung der Sprialnudeln

Nudeln laut Packungsangaben kochen.