

Brokkoli-Nudeln mit Tomaten-Mozzarella-Salat

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 500 g Pasta nach Wahl
- 700 g Brokkoli
- 30 g Walnüsse
- 30 g Cashew
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Blatt Basilikum
- Parmesan nach Belieben
- Salz & Pfeffer

- 500 g Tomaten
- 1 Mozzarella
- 1 Feta (muss nicht sein, je nach Geschmack)
- 6 Blätter Salz & Pfeffer
- 1 EL Senf
- 3 EL Balsamico Essig
- 4 EL Olivenöl
- evtl. etwas Wasser

Rezept:

1. In einem großen Topf Wasser aufsetzen. Den Brokkoli in Röschen zerteilen und diese waschen. Große Röschen unter Umständen halbieren oder vierteln. Nun den Brokkoli ins kochende Wasser geben und etwa 10-15 Minuten weichkochen. Dann in ein Sieb geben, abtropfen und kurz ausdampfen lassen.
2. Nun die Pasta nach Packungsanweisung zubereiten. Etwas von dem Nudelwasser aufbewahren.
3. Für die Brokkoli-Soße nun die weichen Brokkoli-Röschen, Walnüsse, Cashew-Kerne, die Knoblauchzehe und Basilikum mit 3 EL Nudelwasser in eine Schüssel oder einen Standmixer (wenn vorhanden) geben. Alles kräftig durchmischen (Standmixer oder Pürierstab), zwischendurch immer wieder umrühren, damit wirklich alles zerkleinert wird. Ist die Masse noch zu fest, gib etwas mehr Wasser hinzu.
4. Wenn du eine schöne grüne Masse hast, diese zu den Nudeln geben und alles unter Rühren nochmals kurz erwärmen. Die Brokkoli-Nudeln mit geriebenem Parmesan servieren.
5. Tomaten, Mozzarella und Feta klein schneiden und in eine Schüssel geben.
6. Salz, Pfeffer, Senf, Essig, Öl und Wasser in ein Schraubglas geben, das Glas zudrehen und kräftig schütteln. Probieren, wenn es zu sauer ist, entweder eine Prise Zucker hinzugeben oder noch einen Schuss Wasser.
7. Das Dressing über die Tomaten, den Mozzarella und den Feta geben und mit Salatbesteck unterheben.

Fazit:

Schmeckt köstlich, Kinder können bei allen Schritten mithelfen.