

Pfeffer und Muskat würzen. Den Brokkoli zugedeckt etwa 5 Minuten bissfest dünsten. Danach Brokkoli und Tomatenstreifen abgießen und abtropfen lassen.

4. Für das Sesamdressing Gemüsebrühe, Pflanzendrink, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Sesamsamen in einen Mixer geben und kräftig durchmischen, dabei nach und nach Sesamöl und restliches Olivenöl untermixen, bis ein cremiges Dressing entsteht.

5. Die gegarten Nudeln in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nudeln mit dem Brokkoli, den Tomatenstreifen und dem Dressing in einer Schüssel mischen. Abkühlen lassen.

6. Champignons putzen, evtl. kurz abspülen, gut trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

7. Nudeln-Brokkoli-Tomaten-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. noch etwas Brühe untermischen. Champignonscheiben und Mais untermischen. Mit Schwarzkümmelsamen bestreuen.

Lieblingsrezept Nr.

3



CREMIGER NUDELSALAT MIT LAUCH

 **Zubereitungszeit: 25 Minuten**
Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Stange Lauch
500 g Pilze, z. B. Wiesenchampignons oder Kräutersaitlinge
300 g Nudeln, z. B. Fusilli
Salz

2–3 EL Olivenöl
gem. Pfeffer
1 EL flüssiger Honig
4 EL Sherryessig
2 Knoblauchzehen
150 g Crème fraîche
abger. Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
60 g frisch ger. Parmesan

Pro Portion:

E: 20 g, F: 21 g, Kh: 61 g, kcal: 534

- 1.** Den Lauch putzen, die Stange gründlich waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Lauchscheiben evtl. nochmals kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Pilze putzen, evtl. kurz abspülen, gut trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2.** Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
- 3.** Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, dabei das Nudelwasser auffangen und 2–3 Esslöffel davon abnehmen. Die Nudeln kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 4.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lauch- und Pilzscheiben darin bei starker Hitze etwa 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Salz und gemahlenem Pfeffer würzen, Honig hinzugeben und durchschwenken, mit Essig ablöschen.

5. Für das cremige Dressing Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch mit Crème fraîche, Zitronenschale und -saft, dem abgenommenen Nudelwasser und der Hälfte vom geriebenen Parmesan verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Angebratene Lauch- und Pilzscheiben mit den Nudeln vermischen. Dressing unterheben und mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren.



TIPPS:

Wer mag, kann den Nudelsalat nach Belieben mit gerösteten Brotwürfeln (Croûtons), gerösteten Pinienkernen oder einigen Walnusskernen bestreuen.

Lieblingsrezept Nr.

4

