

Low-Carb Pastinaken-Pasta Primavera

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

400 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
160 g Kirschtomaten
1 Paprika
2 große Pastinaken
2 große Möhren
1/2 Bund Petersilie
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Chiliflocken
80 g Erbsen
2 Esslöffel Zitronensaft
70 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Zeit für eine Gemüseparty! Du liebst Pasta, bist aber gern kalorienarm unterwegs? Dann mach dir eine Ladung knackige Pastinaken-Nudeln, die auf Brokkoli, Paprika, Möhren und Erbsen treffen. Diese geballte Ladung Gemüsepower versorgt dich mit vielen Vitaminen und beschert dir leckeren Nudelgenuss mit Biss.

- 1 -

Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Der Strunk wird nicht mehr benötigt.

- 2 -

Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Kirschtomaten halbieren. Paprika entkernen und in Streifen schneiden.

- 3 -

Pastinake waschen und mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und mit einem Sparschäler feine Streifen abtrennen. Petersilie fein hacken.

- 4 -

Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli darin 2 Minuten blanchieren. Danach sofort in Eiswasser abschrecken und abgießen. Brokkoli in eine Schüssel geben.

- 5 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln kurz anbraten. Chiliflocken, Paprika und Erbsen dazugeben und 3 Minuten anbraten.

- 6 -

Pastinaken-Nudeln, Kirschtomaten, Möhren, Petersilie und Zitronensaft hinzufügen und weitere 3 Minuten mitbraten.

- 7 -

Parmesan reiben und mit dem Gemüse vermischen. Brokkoli unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.