

Gemüsepfanne mit selbst gemachten Bandnudeln aus Hafermehl



Das brauchst du:

Für die Bandnudeln:

300 g Hafermehl

3 Eier

1 Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Salz

Für das Gemüse:

1 Broccoli

2 Frühlingszwiebeln

1 Zwiebel

1 Kohlrabi

250 ml Gemüsebrühe

½ Becher Schlagsahne

So machst du's richtig:

- 1.) Gib das Hafermehl, die Eier, das Olivenöl und das Salz in eine große Schüssel und knete alles zu einem geschmeidigen Teig.
- 2.) Lass den Teig eine halbe Stunde ruhen.
- 3.) Schäle und schneide in der Zwischenzeit den Kohlrabi in kleine Würfelchen.
- 4.) Schneide die Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen.
- 5.) Schneide die Röschen vom Broccoli ab und wasche sie.

- 6.) Schneide die Zwiebel in kleine Würfelchen.
- 7.) Mache nun mithilfe einer Nudelmaschine Bandnudeln aus dem Teig. Wenn du keine Maschine hast, rolle den Teig ganz dünn aus und schneide Bandnudeln daraus.
- 8.) Setze einen großen Topf mit Salzwasser auf und koche die Nudeln bissfest.
- 9.) Nimm eine Pfanne und dünste die Frühlingszwiebeln und die Zwiebel glasig.
- 10.) Nimm die Nudeln aus dem Topf und brate sie ebenfalls in der Pfanne an.
- 11.) Lösche mit einer Kelle voll Nudelwasser ab, indem du die Kelle Nudelwasser ebenfalls in die Pfanne gibst.
- 12.) Gib die Gemüsebrühe ebenfalls in die Pfanne und lass alles etwas einreduzieren.
- 13.) Koche die Kohlrabiwürfelchen und die Broccoli-Röschen im Nudelwasser für einige Minuten.
- 14.) Gib sie ebenfalls in die Pfanne.
- 15.) Würze mit Salz und Pfeffer.
- 16.) Binde die Nudelpfanne mit der Schlagsahne.

Dieses Gericht kannst du nach Lust und Laune variieren. So kann man z.B. auch Lauch einarbeiten oder Erbsen bzw. Bohnen dazu geben.