

HERBSTLICHER BLUMENKOHLTOPF MIT BUCHSTABENNUDELN

Mögt ihr euren Nudeltopf eher Veggie oder mit Wiener, Huhn oder Suppenfleisch? Ich kann beides gut leiden, die Veggie Variante und die mit Fleisch – aber für ein schnelles Abendessen unter der Woche ist eine Nudelsuppe mit viel Gemüse einfach genau das Richtige weil sie schnell gemacht ist (gut, daran würde die Wiener auch nichts ändern), wärmt, satt macht und zusätzlich viele Vitamine auf den Teller zaubert. Denn mal ganz ehrlich – im Herbst nehmen wir doch alles was unsere Abwehrkräfte aufhübscht mit Kusshand an, oder? Ich auf jeden Fall schon... so wird mein herbstlicher Blumenkohltopf mit Buchstabennudeln vielleicht zur neuen Geheimwaffe gegen Kitaseuchen und sonstige fiese Erkältungen. Und falls das nicht reicht muss ich wohl weiter experimentieren!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1 EL Rapsöl

1/2 Blumenkohlkopf

5 große Karotten

4 Champignons

1 Zwiebel

1 Hand voll Mangold

Pfeffer & Salz

5 Pimentkörner

1 Zitrone

1 TL getrockneter Thymian

1/4 Hokkaido Kürbis

50g Buchstabennudeln

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, die Champignons ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Kürbis klein würfeln.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse hinein geben. Alles gold-gelb anschwitzen. Den in Röschen gezupften Blumenkohl dazu geben und alles mit 1L Wasser aufgießen. Salz, Pfeffer, Thymian und die im Mörser zerstoßenen Pimentkörner dazu geben. Alles 15-20 Minuten köcheln lassen.

Den Mangold in Streifen schneiden und am Ende zusammen mit den Buchstabennudeln für 3-4 Minuten dazu geben. Die Suppe mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Ein leckerer, herbstlicher Blumenkohltopf mit Buchstabennudeln!



© katha-kocht!