

# SOBA-NUDELN MIT AVOCADO-GEMÜSESAUCE

Es mag absurd klingen, aber vor ein paar Tagen habe ich neben den Pastinaken auch einen großen Schwung Brokkoli geerntet. Mir wären die Röschen vermutlich überhaupt nicht aufgefallen, aber der kleine Mann rief plötzlich direkt neben mir: „Mama hier ist ganz viel Brokkoli!“ Mit dieser unerwarteten Ernte habe ich dann improvisiert und eine super schnelle, bunte Pasta gezaubert. Soba-Nudeln mit Avocado-Gemüsesauce um genau zu sein. Die Avocado war schon sehr, sehr reif und wurde als Sauce gemixt, so kam sie dann mit Paprika, Möhren und eben dem frisch geernteten Brokkoli zu den Nudeln. Sehr lecker, super unkompliziert und ganz flott gemacht!



## ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

150g Soba-Nudeln\*

Salz

1 Zitrone

150g Brokkoli

1 rote Paprika

1 Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

3 Karotten

1 Prise Chilipulver

1 TL Rapsöl

#### ZUBEREITUNG:

Die Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Paprika in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und die Zwiebel fein würfeln. Den Knoblauch in einen kleinen Mixer geben.

Das Öl in einer kleinen Pfanne mit Deckel erhitzen und die Karotten anschwitzen.

In einem ausreichend großen Topf Salzwasser für die Pasta zum kochen bringen.

Die Paprika und die Zwiebel zu den Karotten in die Pfanne geben.

Die Soba-Nudeln 5 Minuten lang gar kochen. In dieser Zeit die Avocado halbieren, aus der Schale löffeln und mit in den Mixer geben. Am Ende der Kochzeit eine Tasse vom Nudelwasser abschöpfen und zu Knoblauch und Avocado in den Mixer geben. In etwas eine weitere halbe Tasse zusammen mit den Brokkoliröschen in die Gemüsepfanne geben und gar köcheln.

Eine Prise Chilipulver, den Abrieb der Zitronenschale und den Saft von der halben Zitrone dazu geben und alles zu einer glatten Sauce mixen. Die Nudeln durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Die Pasta mit der Avocadosauce vermengen, probieren und bei Bedarf mit etwas Salz und einer Prise Chili nachwürzen.

Die Soba-Nudeln auf tiefe Teller verteilen und das bunte Gemüse darauf platzieren.

Die Soba-Nudeln mit Avocado-Gemüsesauce sofort servieren.

Guten Appetit!



© katha-kocht!