

VEGETARISCHER NUDELTOPF MIT GRÜNEM SPARGEL

Irgendwie schwankt das Wetter ja zwischen Frühling und Sommer, Regen und Sonne, leichten Salaten und Eintopf. Gut, Salate und Eintopf sind natürlich kein Wetter, passen aber irgendwie immer zu dem entsprechenden Wetter. So oder so ist Spargelzeit und irgendwie wandert jede Woche mindestens 1 kg grüner oder weißer Spargel in den Einkaufskorb um dann zu zahlreichen Gelegenheiten den Weg in die Pfanne oder den Topf zu finden. Der kleine Mann isst dabei höchstens die Spargelspitzen oder schiebt den restlichen Spargel beiseite, aber in ich Sorge dann einfach für genug anderes Gemüse auf dem Teller. Und während ich als Kind als Kind überhaupt kein Fan von Eintöpfen war kann er davon kaum genug bekommen. Somit war mein vegetarischer Nudeltopf mit grünem Spargel ein perfektes schnelles Rezept für unter der Woche!



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

100g Buchstabennudeln

1/2 Brokkoli

3 Karotten

200g grüner Spargel

1 kleine Zwiebel

4 braune Champignons

1/2 Zucchini

Pfeffer & Salz

6 Pimentkörner

1 Zitrone

1 TL Rapsöl

ZUBEREITUNG:

Den Spargel im unteren Drittel schälen und in 3cm lange Stücke schneiden, die Karotten schälen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Pilze vierteln, die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brokkoliröschen vom Strunk schneiden.

Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Karotten und die Zwiebel kurz anschwitzen. Alles mit 1 L Wasser ablöschen und mit einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Pimentkörner im Mörser zerstoßen und dazu geben. Alles kurz aufkochen, 2-3 Minuten köcheln lassen und dann die Nudeln und das Restliche Gemüse dazu geben.

Alles noch 5-6 Minuten köcheln lassen und dann mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazu geben falls zu viel verdampft ist.

So darf euer vegetarischer Nudeltopf mit grünem Spargel sofort auf passende Teller verteilt werden.

Lasst es euch gut gehen!

