Penne in Brokkolisauce

- 20 min Zubereitungszeit
- 25 min Kochzeit
- 782 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- Leichte Küche
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

250 g	Penne Nudeln
1	Kopf Brokkoli
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
0,50	Bund Petersilie
100 ml	Gemüsefond
100 g	Crème fraîche
100 g	Cherry Tomaten
2 El	Mandeln, gehobelt
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen
2 El	Olivenöl zum Braten

Zubereitung

1. Penne Nudeln in einem großen Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 10 Min. leicht kochen.
2. Brokkoli abwaschen und in kleine Röschen schneiden. In einem passenden Topf mit ausreichen Wasser ca. 5 Min. leicht kochen. Anschließend abschütten und kalt abspülen.
3. Schalotten und Knoblauch abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. In einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Die Hälfte des Brokkoli hinzugeben. Mit Gemüsefond ablöschen. Crème fraîche hinzugeben. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
4. Tomaten abwaschen und halbieren. Zusammen mit den restlichen Brokkoliröschen zur Sauce hinzugeben. Erneut aufkochen.
5. Nudeln auf Tellern anrichten. Brokkolisauce drüber verteilen. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Mandeln über die Nudeln streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	657kJ /157kcal	3.285kJ /782kcal
Fett	6g	29g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	21g	103g
davon Zucker	3g	12g
Eiweiß	6g	26g
Salz	1g	3g