



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Nudeln mit grüner Sauce

Zutaten Sauce

1 Knolle(n) Schalotte

2 Esslöffel Dr. Budwig Natives Olivenöl extra

1 Kleine(s) Brokkoli

1 Kleine(s) Zucchini

1 Tasse(n) TK Erbsen

50 g Cashewkerne

200 ml Pflanzliche Milch oder Gemüsebrühe

1 Teelöffel Zitronensaft

Salz

Topping

Parmesan

Pinienkerne

Frische Kräuter

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 430 kcal

Zubereitung Sauce

1. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Zucchini in Stücke schneiden.
2. Schalotte schneiden und 3 Minuten in Olivenöl glasig dünsten.
3. Cashewkerne, Broccoli, Zucchini, Erbsen und Flüssigkeit dazugeben, 10 Minuten köcheln lassen.
4. Zitronensaft dazugeben und alles im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz abschmecken. Nach Geschmack mehr Flüssigkeit dazugeben.
5. Sauce mit Nudeln auf Tellern verteilen und nach Geschmack mit Parmesan, Kräutern und Pinienkernen garnieren.