

Nudeln mit Gemüse



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	456 kcal
Kohlenhydrate:	75 g
Eiweiss:	8 g
Fett:	12 g
Zeitaufwand:	60 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Die Nudeln wie auf der Packung angegeben in Salzwasser als dente kochen und danach abgiessen.

Schritt 2:

In der Zwischenzeit die Karotten und Sellerie schälen und in längliche Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Stangensellerie in Rädchen schneiden. Das Grün vom Sellerie und die Petersilie nur grob hacken und beiseite stellen.

Schritt 3:

Alles Gemüse in einer geeigneten Pfanne bei mittlerer Hitze gut dünsten, aber so dass sie noch etwas Biss haben. Dann die abgossenen Teigwaren und die Petersilie mit dem Grün der Stangensellerie darunter ziehen und schön auf einem vorgewärmten Teller anrichten.



Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Nudeln oder andere Teigwaren
- 50 g Karotten
- 1 Stk Zwiebel weiss
- 70 g Sellerie
- 50 g Stangensellerie
- 25 g Butter
- Etwas Petersilie