

# Glasnudeln mit Brokkoli-Schwarzwurzel-Sauce

| Vorbereiten | Zubereiten | Niveau |
|---|---|---|
| **15** | **10** | **Einfach** |
| Minuten | Minuten | ★ ☆ ☆ |

## Zutaten

- 4 Stangen Schwarzwurzel
- 100ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Kokosöl
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 300g TK-Brokkoli
- 1/2 Avocado
- 150g Glasnudeln
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1/2 Fetakäse
- 1 Handvoll Pinienkerne




Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

## Zubereitung

Die Schwarzwurzel schälen, in grobe Stücke schneiden, in einem Topf mit Wasser weich kochen und zur Seite stellen. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, den Brokkoli hinzugeben und ein paar Minuten weich köcheln lassen. Die Avocado würfeln und hinzugeben und gemeinsam mit dem Brokkoli pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen und abschmecken. Die Glasnudeln 3 Minuten in kochendes Wasser geben. Währenddessen die Schwarzwurzeln, zerbröselten Fetakäse und Pinienkerne zur Brokkolisauce geben. Die Glasnudeln in die Sauce geben, alles gut vermengen und genießen.


© 2026 TIME2TRI GmbH