

Pasta fresca mit Brokoli-Paprika-Gemüse



Für 3 Personen

Zutaten:

Aus 250 gr. Semola gefertigte frische Nudeln, hier [Radmatrize](#) von Pastidea

500 gr. Broccoli

2 Paprikaschoten (ich hatte nur rote, aber eine rot und eine gelb oder orange wäre sicher auch hübsch gewesen)

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

2 Orangen unbehandelt

4 EL Öl

Optional: eine Hand voll Walnüsse, grob zerkleinert

30 gr. Honig

3 EL Sojasauce

150 ml Gemüsefond

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Mit der Pastafresca aus 250 gr. Semola Nudeln herstellen. Rezepte findet man [hier](#).



Nudeln kochen, abschrecken und zur Seite stellen.

Broccoli putzen und in kleine Stücke schneiden.

Paprikaschoten in Streifen oder Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln könnte man mit dem Multizerkleinerer schneiden. Paprika mit der Juliennescheiben vom Multi. Ich habe alles herkömmlich mit dem Messer geschnitten.

Orangen heiss abspülen und Schale abreiben. Orangen mit der Zitruspresse oder dem Entsafter auspressen (wir nutzen immer die Gelegenheit und Entsaften gleich mehr Orangen).

Einen Löffel Öl in Gourmet geben. Röhrelement einspannen, 180 Grad, Rührintervallstufe 2.

Hälfte vom Brokkoli zugeben, ca. 1,5 Minuten, herausnehmen.

Weiteren Löffel Öl zugeben, Rest Brokkoli ebenso 1,5 Minuten anbraten, herausnehmen.

Mit Paprika gleich verfahren, herausnehmen.

In restlichem Öl Knoblauch, Zwiebeln, Orangenschale und Walnüsse ca. eine Minute braten.



Dann Sojasauce, Honig, Gemüsebrühe und Orangensaft zugeben und Temperatur auf 140 Grad zurückstellen.



Brokkoli zugeben, Timer auf 3 Minuten stellen.

Nach Ablauf Paprika zugeben und weitere 2 Minuten kochen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln vorsichtig unterheben und geniessen.