

Nudel-Gemüse-Topf

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Vollkorn-Spaghetti (oder andere Vollkornnudeln)
40 g Sesamsamen (ungeschält)
Je 500 g Zucchini und Brokkoli
400 g Paprikaschoten (1 gelbe und 1 rote)
200 g Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln

Hochofenzugfähiges Pflanzenöl
Ca. 2-4 EL Sojasoße (oder etwas Gemüsebrühpulver)
Ca. 1 EL Zitronensaft
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer, Chili

Arbeitsschritte:

1.

Koche die Nudeln (Spaghetti halb durchbrechen) nach Packungsanweisung. Schütte sie ab, mische einen Esslöffel Öl darunter und stelle sie beiseite.

2.

Röste die Sesamsamen unter Rühren in einer beschichteten Pfanne ohne Fett. Stelle sie beiseite, sobald sie stark anfangen zu knistern und zu springen. Erhitze sie nicht zu lange, sonst werden sie bitter.

3.

Bereite die Frühlingszwiebeln und das Gemüse vor (waschen...)
Würfele die Zucchini.
Teile den Brokkoli in Röschen und halbiere oder viertele diese, wenn sie sehr groß sind. Schäle den Brokkolistrunk und würfele ihn.
Viertelte die Paprikaschoten und schneide sie dann quer in Streifen.
Raspele die Möhren grob.

4.

Schneide die Frühlingszwiebeln in Ringe.
Brate sie in einem großen Topf in etwas Öl an.
Füge das restliche Gemüse hinzu und lass es kurz anbraten.
Lösche mit 200 ml Wasser ab und gare es, bis es bissfest bis weich ist.

5.

Gib den Sesam einige Minuten vor Ende der Kochzeit zum Gemüse und lass ihn mitkochen.
Brate währenddessen die abgeschütteten Nudeln mit etwas Öl in der Sesampfanne an.

6.

Mische die Nudeln unter das Gemüse. Schmecke mit Sojasoße, Zitronensaft und Gewürzen kräftig ab.

