

Nudelauf mit grünem Spargel, Broccoli und Geflügelfrikadellen

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 7 SmartPoint Punkte

Zutaten:

600 g Putenhack (ich habe es selbst mit der Kenwood durchgedreht)
500 g grünen, frischen Spargel, Enden abbrechen und unten etwas schälen
1 Rote Paprika, in Stücke geschnitten
1 Broccoli (ca. 500 g), geputzt und in Röschen geschnitten
250 g Zuckerschoten, 1 Zitrone
200 g Vollkornnudeln
1 EL Speisestärke, in kaltem Wasser angerührt
100 ml Milch, 1,5% Fett
250 g Gemüsebrühe
1 Ei, 1 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten, 2 EL Paniermehl
20 g frisch geriebenen Parmesankäse
1 TL gefriergetrocknete Kräuter
Salz, Pfeffer, Geflügelgewürz, Kucharek (poln. Gewürz)

Zubereitung:

Als erstes das Hack mit dem Paniermehl, den Zwiebeln, dem Ei und den Gewürzen herzhaft abschmecken und zu kleinen Frikadellen formen (ca.17-18 Stk)

Dann die Vollkornnudeln 15 Min in Salzwasser vorkochen und kalt abschrecken.

Dann die Zitrone mit dem Zester abreiben, danach in dickere Scheiben schneiden.

Jetzt den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Nun Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Dann die Zitronenscheiben zugeben und den Spargel, den Broccoli, die Zuckerschoten zugeben und ca. 5 Min blanchieren. Dann abgießen und kalt abschrecken.

Nun die vorgekochten Nudeln in die große Ofenhexe füllen und das Gemüse darauf verteilen. Jetzt die Gemüsebrühe mit der Milch in einem Topf erhitzen, die Speisestärke einrühren, einmal aufkochen, abschmecken und dann übers Gemüse geben.

Dann die Frikadellen darauf setzen, den Parmesankäse mit der feinen Microplanereibe frisch darüber reiben und für ca. 35 - 40 Min im Backofen auf dem unteren Rost garen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺