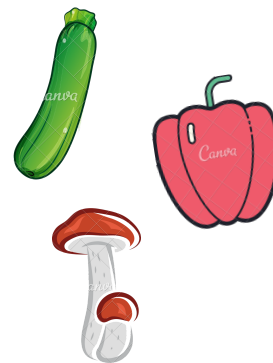


PASTA MIT BROKKOLI



Zutaten für 2 Personen:

200 g Spirelli oder andere Nudeln
Meersalz
2 EL Kokosöl
Saft und Abrieb einer halben Zitrone
1 Peperoni
½ Paprika
2 Zucchini
2 Steinchampignons
2 Möhren
50 g frischer Ingwer
1-2 TL Kurkuma
oder 30 g frischer Kurkuma
1 TL Curry
500 ml Soja Cuisine oder Sahne
Pfeffer, frisch gemahlen
Petersilie

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen und mit 1 EL Kokosöl und Zitronensaft vermengen.
1 EL Kokosöl in einer Wokpfanne erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse und den Zitronenabrieb hinzugeben und anbraten lassen. Zum Schluss die Sahne bzw. das Soja Cuisine hinzugeben, kurz aufköcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.