

Penne mit Mais, Broccoli und Spargel

Kategorien: Nudeln

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Penne
100	Gramm	Maiskölbchen aus dem Glas
100	Gramm	Zuckerschoten
100	Gramm	Zucchini
100	Gramm	Broccoliröschen
100	Gramm	Grüner Spargel
5	Essl.	Butter
2	Essl.	Gemüsebrühe
1/2	Teel.	Abgeriebene Zitronenschale
1-2		Safranfäden
1/2	Teel.	Fenchelsamen
	Etwas	Fenchelgrün
75	Gramm	Gehobelter Pecorino
		Salz, schwarzer Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 25 Min.

1. Grünen Spargel am unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden. Zucchini waschen und in kleine Scheiben schneiden. Maiskölbchen abtropfen lassen. Frisches grünes Gemüse in kochendem Salzwasser zusammen kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

2. Penne in Salzwasser ca. 10-12 Min. kochen (bissfest).

3. Butter in einer Pfanne aufschäumen und das Gemüse dazugeben. Mit Pfeffer, Salz, Fenchelsamen und abgeriebener Zitronenschale würzen. Gemüsebrühe hineingeben.

4. Penne in einem Sieb abtropfen lassen. Nudeln unter das Gemüse heben und mischen. Auf Teller verteilen, mit Pecorino und Fenchelgrün bestreuen und servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 2535 kJ (600 kcal)

Eiweiß 23 g

Fett 16 g

Kohlenhydrate 90 g