

# Moodles

Für zwei Portionen benötigt Ihr,

- 100g Dinkel-Vollkorn-Nudeln
- 5 große Möhren
- 1 Brokkoli
- 200ml Mandelmilch
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Porree
- Salz, Pfeffer & Paprikapulver
- Frische Kräuter

Den Brokkoli waschen, die Röschen vom Strunk entfernen, den Porree schneiden und die Möhren schälen. Jetzt kommen die Röschen mit etwas Öl und dem Porree in die Pfanne und werden ca. 10 Minuten gebraten. Alles gut würzen. Bevor sie anbrennen, gebt einen Schuss Mandelmilch dazu. Parallel könnt Ihr die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und auch den Brokkoli Strunk mit ins Kochwasser geben. Das Kochwasser salzen und später nicht weg schütten. Nehmt nun die geschälten Möhren und stellt die Moodles mit Hilfe eines Sparschälers her. Jetzt kommt das Gebratene Gemüse zusammen mit dem Brokkoli Strunk in einen Mixer und wird püriert. Gebt erst die Mandelmilch dazu und bei Bedarf noch etwas Kochwasser. Die Konsistenz soll einer Soße gleichen. Den Knoblauch pressen und untermischen. Die Soße nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen. Jetzt die Moddles zusammen mit den Nudeln kurz scharf anbraten (Max. 5 Minuten). Ich nehme dazu kein Öl, sondern etwas Kochwasser. Alles hübsch anrichten, Pinienkerne und Kräuter darüber streuen und schmecken lassen. Als Topping passt Parmesan super dazu.