

Bandnudeln mit Chicorée- Orangen-Senf-Soße

fruchtig-aromatisch

Für 4 Portionen

1 Knoblauchzehe ♦ 600 g Chicorée ♦
2 EL Olivenöl ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer
♦ 30 g Pinienkerne ♦ 3 Bio-Orangen ♦
400 g Bandnudeln ♦ 200 g Sahne ♦
200 ml Gemüsebrühe ♦ 1 leicht gehäuf-
ter EL Speisestärke ♦ 2 EL mittelscharfer
Senf ♦ 1 Prise Zucker ♦ ½ Bund Basilikum
♦ **Auf Wunsch:** Basilikumblättchen für die
Garnitur

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Chicorée waschen, putzen, längs halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden und Hälften quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Öl in Pfanne erhitzen. Chicorée mit Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Pinienkerne in Pfanne ohne Fett rösten. 1 Orange heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Aus dieser und einer weiteren Orange ca. 125 ml Saft auspressen.

2. Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen Sahne und Gemüsebrühe aufkochen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren, in Soße geben, aufkochen und unter Rühren ca. 2 Minuten einkochen lassen. Orangensaft, Schalenabrieb und Senf in Soße ein-



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

einrühren. Chicorée zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und erneut kurz aufkochen. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und in Soße rühren.

3. Übrige Orange filetieren und Filets halbieren. Nudeln abgießen und mit Soße auf Teller anrichten. Pasta mit Basilikumblättchen, Pinienkernen und Orangenfilets garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 696 kcal, 2910 kJ, 20 g EW, 90 g KH, 28 g F, 7 BE

AUCH LECKER: Die Chicorée-Orangen-Senf-Soße schmeckt auch zu Salzkartoffeln köstlich!

OHNE MILCH UND EI: Die Soße gelingt auch prima mit Hafer- oder Sojasahne statt herkömmlicher Sahne!

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

