

## Vegane One-Pot-Pasta mit Brokkoli



Mit dem Thema "One-Pot-Pasta" habe ich mich erstmals letztes Jahr beschäftigt und ein wenig herumprobiert. Das Rezept, welches es nun tatsächlich in unseren festen Essensplan geschafft hat, möchte ich Euch heute vorstellen. Diese One-Pot-Pasta mit Brokkoli ist nicht nur vegan, vollwertig und blitzschnell zubereitet, sondern hinterher ist auch ganz schnell wieder abgespült: denn, wie der Name schon sagt, wird alles in einem Topf zubereitet. Damit sind diese Nudeln mit Brokkoli auch das perfekte Gericht für den nächsten Campingurlaub. Die Mengenangaben beziehen sich wie immer auf die Großfamilienportion (also 6-7 Personen): für 3 - 4 Personen würde ich einfach die Hälfte von allem nehmen.

### Zutaten

- 500 g Vollkorn-Linguine (oder Spaghetti)
- 800 g Brokkoli
- 1 große Zwiebel
- 3 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- 1 Liter Wasser
- 400 ml Hafersahne

### Zubereitung

Die Zubereitung ist wirklich denkbar einfach: zuerst wird der Brokkoli (gerne auch der Stiel) in mundgroße Stücke geschnitten und in einen größeren Topf gegeben. Dann schält man die Zwiebel, schneidet sie in kleine Würfel und gibt sie ebenfalls in den Topf. Die Linguine (oder Spaghetti) werden ein- bis zweimal in Stücke gebrochen (je nachdem, wie groß man die Nudeln haben mag!) und zu dem Gemüse in den Topf gegeben. Dann kommen noch die Gewürze, die Hafersahne und das Wasser dazu und alles wird auf hoher Stufe zum Kochen gebracht. Kocht das Ganze, stellt man den Herd so ein, daß es gerade noch so köchelt (bei mir ist das die Stufe 4 - aber da ist jeder Herd verschieden!) und läßt es bei geschlossenem Deckel vor sich hin köcheln. Immer mal wieder umrühren! Nach etwa 10 Minuten sind in der Regel sowohl die Nudeln als auch der Brokkoli bißfest gekocht und servierfertig: wer es weicher mag, gibt seiner One-Pot-Pasta noch ein, zwei Minuten.

Das ging jetzt wirklich schnell, oder?