# Gemüsepasta mit Ricotta

Zutaten (für 2 Personen):

· 150 g Dinkelvollkorn- Tagliatelle
· alternativ: Buchweizennudeln
· 250 g Brokkoli
· 2 Frühlingszwiebeln
· 1 Zehe Knoblauch
· 1 Zucchini
· 100 g junger Spinat
· 100 g tiefgekühlte Erbsen
· 2 Stängel Estragon
· ersatzweise: getrockneter Estragon
· 4 EL natives Olivenol
· 300 ml Gemüsebrühe
· aus der Mühle: Pfeffer
· 150 g (45 % Fett i. Tr.) Ricotta
· Salz

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Erbsen antauen lassen. Estragon waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken.

Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Brokkoli darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 3 Minuten andünsten. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zucchini dazugeben und etwa 3 Minuten mitbraten. Spinat, Erbsen und Estragon hinzufügen, Brühe angießen und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten köcheln lassen. Salzen und pfeffern.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln unter das Gemüse mischen, falls nötig, etwas Nudelkochwasser dazugeben. Zum Servieren die Pasta auf Teller verteilen und Ricotta in Flöckchen daraufsetzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 11.03.2024
Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen