



## Bandnudeln mit Möhengemüse

### 2 Portionen

250 g	Bandnudeln
2	Möhren
1	Zucchini
1/2 Glas	Mais
1 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
125 ml	Gemüsebrühe
1/2 Becher	Sahne
	Salz, Pfeffer
	Italienische Kräuter

### 4 Portionen

500 g
4
2
1 Glas
2 EL
2EL
250 ml
1 Becher

### Zubereitung

Bandnudeln nach Packungsanleitung kochen.

Möhren in Stifte schneiden, Zucchini in Würfel. Beide Gemüse in etwas Olivenöl anbraten, Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Gemüsebrühe angießen und ca. 5 min köcheln lassen. Sahne zum Gemüse geben und reduzieren lassen. Mais und Gewürze dazu tun.

Die Bandnudeln unter das Gemüse mischen und heiß servieren.

Das sollten Sie zuhause haben:  
Olivenöl, Zucker, Gemüsebrühe, Salz,  
Pfeffer, Kräuter

Tipp:  
Zum Gemüse können Sie auch noch  
ein Hühnerbrüstchen in Streifen dazu  
braten