

Rezept: Brokkoli-Nudeln mit gebratenen Kochschinken und Pilzen in Sahnesoße

Ungefähre Zutaten:

Wie viel? Na Hunger?

- Nudel, aber nur so viel, dass sie nicht überfressen sind, wegen den restlichen Zutaten,
- Brokkoli (gefroren, weniger Handarbeit),
- Pilze (Champions) aus dem Glas,
- Sahne aus dem Becher, etwas Milch (soviel wie sie für die Soße wollen),
- Gewürze (hier: Oregano, Soßsa-Soße),
- Kochschinken,
- Öl für heißes Essen,
- Wasser.

Arbeitsmittel (Mindestanforderung):

- Brett und Messer,
- Topf mit Deckel,
- Kochstelle,
- gegebenenfalls Wasserkocher,
- Pfanne
- Kochlöffel oder sowas.

Zubereitung:

- Kochschinken klein schneiden,
- Wasser aufkochen,
- in den Topf mit Deckel Nudel und Brokkoli einwerfen und Wasser drüber und das Ganze kochen bis der Brokkoli noch pflanzlich grün, aber warm (eventuell vorher die Nudel vorkochen), Deckel drauf,
- Öl in Pfanne erhitzen,
- Schinken und Pilz hinzugeben (Pilzwasser vorher abgießen), sind durch gebraten, Sahne und Milch zugeben, Gewürze einpfeffern, das Ganze auf kleiner Flamme,
- ist alles fertig in tiefe Teller oder Essschüsseln, dabei Nudeln + Brokkoli zu erst und dann das Soßengemisch drüber kippen, servieren.