

Curryrahmnudeln



Für 4 Personen:

Knoblauchzehen

klein gehackt

½-1 Eßl. Curry (Vorsicht je nach Schärfe)

1/8 l Milch

1/8 l Sahne

1 ½ Handvoll blanchiertes Gemüse:

Lauch, Zucchini, Sellerie, Spinat (frisch od. gefroren),

.....viel frisches Basilikum, Petersilie, Karotten

(für die Bordküche nur die leicht zu lagernden Gemüse nehmen)

ca. 400g Bandnudeln od. ähnliche Nudeln

Den geputzten Spinat in kochendem Wasser kurz blanchieren, herausnehmen und im kaltem Wasser abschrecken, klein schneiden, klein gehackte Zwiebeln und Knoblauch in heißer Butter angehen lassen, Spinat dazugeben. In Olivenöl den gehackten Knoblauch andünsten, darin den Curry ca. 5-7 Min. anschwitzen, Milch aufgießen und leicht aufkochen lassen, Sahne aufgießen, leicht aufkochen und eindicken, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, blanchiertes Gemüse zugeben, jedoch ohne Spinat und Basilikum, ca. 10 Min. köcheln lassen, in der Zwischenzeit Nudeln al-dente kochen, die Nudeln in die Soße geben und gut durchrühren, Spinat, Basilikum und Petersilie unterheben. Statt das Gemüse zu blanchieren, kann es auch in Öl angedünstet werden.

Passt auch zu Pute oder anderem Geflügel.

•**Zubereitungszeit:** Ca. 1 Stunde

•**Tipp:** Passt auch zu Pute oder anderem Geflügel.