

Bavette mit Gemüse und Schafskäse (Manchego)

Zutaten für 4 Portionen:

400g Bavette (schmale Bandnudeln)

200ml weißer Traubensaft

200g dicke Bohnen (TK)

300g Brokkoli

1 Bund Lauchzwiebel

1 Dosen (á 425 ml) Artischockenherzen

300 g TK Erbsen

120 g geriebenen Manchego-Käse (ersatzweise Parmesan)

1 Zwiebeln

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung (ca. 50 Min.)

Bohnen auftauen und aus der Haut lösen

Brokkoli waschen und in Scheiben schneiden

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden

Artischocken in Spalten schneiden

Zwiebel fein würfeln

1 Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig andünsten

Erbsen zugeben und ca. 2 Min dünsten

Mit Salz und Pfeffer würzen

Mit Traubensaft ablöschen, aufkochen und weitere 2 Min. köcheln lassen

Danach pürieren

Brokkoli und Bohnenkerne in 2 EL Öl ca. 5 Min braten

Mit Salz und Pfeffer würzen

Nach ca. 4 Min Lauchzwiebeln und Artischocken zugeben
Erbsen zugeben

Nudeln in Salzwasser nach Anleitung kochen
Nudeln abgießen und im Topf mit der Soße mischen

Nudeln nach dem Servieren evtl. mit Käse bestreuen