



## Broccolinudeln

*2 Zwiebeln, 2 El Butter, 4 Knoblauchzehen, 2 El Mehl, 1 Tl Curry, Muskat, Salz, 2 cl Sherry, 400 ml Kaffeesahne, 4 Möhren, 500 g Broccoli, 400 g Nudeln, ¼ l Gemüsebrühe*

Die feingehackten Zwiebeln in Butter andünsten. Den feingehackten Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Curry, frisch geriebener Muskatnuss und Salz würzen. Nun den Sherry und die Kaffeesahne aufgießen und bei geringer Hitze 7 min ziehen lassen, gelegentlich umrühren. Die Möhren in Scheiben schneiden und andünsten. Broccoliröschen blanchieren und zu den Karotten geben. Die Sauce mit ¼ l Gemüsebrühe aufgießen, gut verrühren, kurz einkochen lassen und die gekochten Nudeln und das Gemüse zugeben. Sofort servieren. (Zubereitungszeit ca. 35 min)

*Broccoli ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und besonders Ascorbinsäure (Vitamin C) und Carotin (Provitamin A). Weiter enthält er zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Glucosinolate und andere). Glucosinolate speichern wiederum verschiedene Indole und viele Isothiocyanate, welche ein großes krebshemmendes Potential besitzen. Im Broccoli enthalten sind folgende Isothiocyanate: Sulforaphan, 3-Methylsulfinylpropylisothiocyanat, 3-Butenylisothiocyanat, Allylisothiocyanat und 4-Methylsulfinylbutylisothiocyanat. Insbesondere für den Inhaltsstoff Sulforaphan (SUL, 1-Isothiocyanat-4-(methylsulphinyl)butan) konnte in verschiedenen Studien in Zellkultur und Tierversuchen krebshemmende Wirkung und eine Verstärkung der Chemotherapie insbesondere bei Bauchspeicheldrüsenkrebs und beim Prostatakarzinom nachgewiesen werden. Bisher ist allerdings noch nicht geklärt, ob die dafür notwendige Menge durch die tägliche Nahrungsaufnahme gedeckt werden kann.*