Rezept

Pasta Alfredo mit Cashewkernen

Ein Rezept von Pasta Alfredo mit Cashewkernen, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Sauce

150 g	Cashewkerne
3 EL	Tahin (Sesampaste)
	Salz
500 g	Pasta (z. B. Linguine)
	geschälte Hanfsamen
1	Knoblauchzehe
Saft von 1/2	Zitrone
	Pfeffer
1	Brokkoli (600 g)
1-2 TL	Margarine

Außerdem*

Microgreens (z. B. Brokkolisprossen, Kresse)

geschälte Hanfsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal, 30 g F, 26 g EW, 103 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce die Cashewkerne über Nacht in kaltem Wasser oder, wenn es schnell gehen muss, 30 Min. in heißem Wasser einweichen. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Knoblauch schälen.

2. Cashewkerne mit 400 ml Wasser, Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, 1 TL Salz und Pfeffer in einen Hochleistungsmixer geben und so lange mixen, bis die Sauce glatt und cremig ist.

3. Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen die Sauce in eine Pfanne oder einen Topf umgießen und langsam bei kleiner Hitze erwärmen, immer wieder umrühren. Die Nudeln direkt aus dem Wasser in die Sauce geben. Bei Bedarf noch etwas Pastawasser unterrühren.

4. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser 5-7 Min. bissfest garen. Abgießen, zurück in den Topf schütten, mit der Margarine mischen und mit Salz abschmecken. Die Pasta mit Brokkoli, Microgreens und Hanfsamen servieren.