

Rezept

Pasta mit Tomatensauce und Bohnenbällchen

Ein Rezept von Pasta mit Tomatensauce und Bohnenbällchen, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Nudeln (z. B. Penne)	Salz
1 Dose Kidneybohnen (225 g Abtropfgewicht)	2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum
1 EL Mandeln	2 EL getrockneter Oregano
5 EL vegane Parmesanalternativen (z. B. Cashew-Parmesan; ersatzweise gemahlene Cashewkerne)	Pfeffer
	3 EL Öl
50 g Pflanzencreme	500 g Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 18 g F, 22 g EW, 100 g KH

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

2. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein hacken, Knoblauch durchpressen. Basilikum waschen, trocken schütteln. Die Hälfte fein hacken. Mandeln klein hacken. Die Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Basilikum, 1 EL Oregano, 3 EL Parmesan-Alternative, gehackten Mandeln, der Hälfte des Knoblauchs sowie Salz und Pfeffer mischen.

3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Zwiebeln unter den Bohnenmix rühren. Mit den Händen kleine Bällchen formen. 1 weiteren EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bällchen von allen Seiten anbraten.

4. Für die Tomatensauce übriges Öl (1 EL) in einem Topf erhitzen und übrige Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Kirschtomaten waschen, halbieren und hinzufügen. Ca. 10 Min. mitbraten. Übrigen Oregano (1 EL) hinzufügen und weitere 5 Min. mitbraten. Pflanzencreme hinzufügen. Mit dem Pürierstab zu einer Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Tomatensauce über die Nudeln gießen, Bohnenbällchen und die restlichen Basilikumblätter darauf verteilen und mit übriger Parmesan-Alternative (2 EL) bestreuen.