

Rezept

# Spaghetti mit rauchiger Bohnencreme

Ein Rezept von Spaghetti mit rauchiger Bohnencreme, am 26.04.2025

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>2 Handvoll</b> Rucola (nach Belieben)          | <b>1</b> kleine Zwiebel  |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                            | <b>2</b> getrocknete Tomaten (in Öl)                                     |
| <b>2 EL</b> Tomatenöl                             | Salz   |
| Pfeffer   | <b>250 g</b> Spaghetti   |
| <b>½ Dose</b> weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht) | <b>2 TL</b> geräuchertes Paprikapulver (mild, z. B. Pimentón de la Vera) |
| <b>1 EL</b> Cashew-Mus (ersatzweise Mandelmus)    | Chiliflocken (nach Belieben)   |
| <b>1 TL</b> Zitronensaft                          |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 17 g F, 23 g EW, 108 g KH

## Zubereitung

1. Den Rucola (falls welcher da ist) waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Das Einlegeöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin in ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze glasig schwitzen.
2. Inzwischen in einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Spaghetti darin nach Packungsanweisung bissfest kochen.
3. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten und Bohnen zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Paprikapulver und Cashewmus einrühren. Falls nötig, esslöffelweise Nudelkochwasser zugeben, die Mischung mit Salz und (falls verwendet) Chiliflocken würzen und bei kleiner Hitze köcheln, bis die Nudeln fertig sind.
4. Die Spaghetti abgießen. Die Sauce nach Belieben pürieren oder die Bohnen nur mit einem Kartoffelstampfer etwas zerdrücken und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Spaghetti mit der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Rucola daraufgeben und alles servieren.