

## Rezept

# Tortellini-Bowl

Ein Rezept von Tortellini-Bowl, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>60 g</b>	Pinienkerne	<b>15 g</b>	Basilikum
<b>1 Stange</b>	Lauch	<b>500 g</b>	Shiitake (Pilze)
<b>2 EL</b>	Öl		Salz
	Pfeffer	<b>690 g</b>	Tortellini mit veganer Käsealternative-Füllung (z. B. auf Kichererbsenbasis; aus dem Kühlregal)
<b>2</b>	Tomaten	<b>1</b>	gelbe Paprika
<b>1 Glas</b>	veganes Tomatenpesto (120 g)	<b>60 g</b>	vegane Reibekäsealternative

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 900 kcal, 37 g F, 24 g EW, 115 g KH

## Zubereitung

1. Kerne ohne Fett hellgelb anrösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Pilze putzen, trocken abreiben und vierteln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Pilze darin bei großer Hitze ca. 5 Min. anbraten, dann herausnehmen, salzen und pfeffern. Lauch im übrigen Öl bei großer Hitze ca. 3 Min. anbraten, salzen.
2. Die Tortellini nach Packungsanleitung bissfest garen. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in Spalten schneiden. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften ca. 1 cm groß würfeln.
3. Tortellini in ein Sieb abgießen, noch tropfnass mit dem Pesto verrühren und in die Bowls geben. Lauch, Pilze, Paprika und Tomaten zu je einem Viertel darauf anrichten. Mit Reibekäse, gerösteten Pinienkernen und Basilikumblättern bestreuen und servieren.