Rezept

Vegane Möhren-Haselnuss-Spaghetti

Ein Rezept von Vegane Möhren-Haselnuss-Spaghetti, am 28.05.2025

Zutaten

	Salz
500 g	Möhren
2 EL	Olivenöl
200 ml	Gemüsefond (Glas)
	Pfeffer
½ Bund	Petersilie
	Pul Biber (scharfe Paprikaflocken) zum Bestreuen
400 g	Spaghetti
1	Zwiebel
2 EL	Haselnussmus
200 ml	Hafersahne (z. B. Hafer-Cuisine von Natumi)
1-2 TL	Zitronensaft
2 EL	Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Spaghetti darin nach Packungsangabe bissfest garen.

2. Inzwischen die Möhren schälen, längs erst in dünne Scheiben, dann in 3 - 4 mm feine Spaghetti schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. andünsten. Möhren dazugeben und ca. 3 Min. mitdünsten. Das Nussmus einrühren, Fond und Hafersahne zugießen und alles bei milder Hitze ca. 5 Min. kochen.

3. Die Nudeln in ein Sieb gießen, tropfnass in die Pfanne geben und gut untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, ca. 5 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und mit dem Sesam mischen. Nudeln anrichten, mit Sesam-Mix und Pul biber bestreuen.