

Rezept

Vegane One-Pot-Pasta mit Spinat

Ein Rezept von Vegane One-Pot-Pasta mit Spinat, am 04.10.2023

Zutaten

100 g Sojacreme	40 g Cashew-Mus
1 EL Sojasauce	Kala Namak (nach Belieben)
Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)	100 g Baby-Blattspinat
1 EL Öl	200 g Nudeln (mit 8 Min. Garzeit, z. B. Casarecce)
1 EL Aceto balsamico	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal, 25 g F, 22 g EW, 89 g KH

Zubereitung

1. Sojacreme, Cashew-Mus, Sojasauce und nach Belieben 1 Mini-Prise Kala Namak in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel grob, den Knoblauch fein würfeln. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
2. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin leicht anbräunen. Knoblauchwürfel, Tomatenstreifen und Nudeln dazugeben und kurz schwenken. Dann 600 ml kochendes Wasser hinzufügen, salzen und 6-7 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze kochen lassen.
3. Die Creme unterrühren, den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. In der Zwischenzeit sollten die Nudeln bissfest gegart sein. Den Balsamico unterrühren. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und genießen.