

Rezept

Vegane Pasta mit Blumenkohlsauce

Ein Rezept von Vegane Pasta mit Blumenkohlsauce, am 26.04.2025

Zutaten

Für die Sauce

- | | |
|---|---|
| 1 großer Blumenkohl | neutrales Pflanzenöl |
| 800 ml Gemüsebrühe | 300 g fermentierte Cashew-Hafer-Creme (ersatzweise Cashewmus mit etwas Wasser) |
| 3 Msp. frisch geriebene Muskatnuss | schwarzer Pfeffer Mühle |

Für die Gremolata

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 1 Bund Petersilie | 1 Bio-Zitrone |
| 1 kleine Knoblauchzehe | |

Außerdem

- | | |
|------|------------------------------|
| Salz | 400 g Vollkorn-Nudeln |
|------|------------------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal, 19 g F, 21 g EW, 85 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Röschen grob (erbsengroß) hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 5 Min. rösten, hin und wieder umrühren. Sobald der Blumenkohl leicht bräunt, mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Cashew-Hafer-Creme einrühren. Zugedeckt 7-10 Min. unter gelegentlichem Rühren cremig köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.
2. Während der Blumenkohl kocht, die Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Für die Gremolata die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Petersilie, Zitrone und Knoblauch mischen und gut salzen.
3. Die Blumenkohlsauce mit Muskat, Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Die Pasta abgießen, abtropfen lassen und auf 4 Teller verteilen. Zum Servieren Sauce sowie die Gremolata darüberggeben.