



Pasta mit gegrilltem Gemüse

in cremiger Tomatensauce mit Sojasahne



ca. 25min



2 Personen

Das Grillen von Gemüse im Ofen ist eine unserer liebsten Gartechniken, denn dadurch entwickeln sich bei vielen Sorten wunderbare Aromen und der Eigengeschmack des Gemüses kommt so richtig gut zur Geltung. Die breiten Bohnen und die gelbe Paprika bilden hier keine Ausnahme und werden mit einer cremigen Sauce aus getrockneten Tomaten, Knobli und Sojasahne zur Pasta serviert. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 250g Casarecce ¹
- 200g breite Bohnen
- 1 gelbe Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform oder Backblech
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 23.2g, Kohlenhydrate 110.7g, Eiweiß 20.1g



1. Pasta kochen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und abgedeckt beiseitestellen.



4. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und mit den **getrockneten Tomaten** sowie der **Sojasahne** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** diagonal in 2-3cm lange Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** vierteln, dabei den Strunk entfernen.



5. Pasta und Sauce mischen

Die **Sauce** zur **Pasta** in den Topf geben und nach Bedarf **Pastawasser** unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse grillen

Die **Bohnen**, die **Paprika** und die **Tomaten** in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und mit 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 8-10Min. grillen, bis sich die **Bohnen** dunkelgrün verfärben und die **Paprika** an den Enden leicht zu bräunen beginnt.



6. Basilikum schneiden

Das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden. Die **Pasta** mit dem gegrillten **Ofengemüse** und dem **Basilikum** anrichten, nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.