



RS Vollkornpasta mit Rosmarintomaten

und Kapern mit knusprigem Mandeltopping



ca. 30min



2 Personen

Heute gibt es einen veganen Pasta-Traum, der mit den unterschiedlichsten Aromen und Texturen besticht: Leicht karamellig geröstete Tomaten mit Rosmarin- und Knoblauchnote, knackige Kapern, frisch-herber Rucola und ein leckeres Topping mit Mandeln und Petersilie – all das vereint sich auf deinem Teller mit geschmeidigen Vollkornspaghetti. Das ist der Stoff, aus dem wahre Pasta-Träume sind!

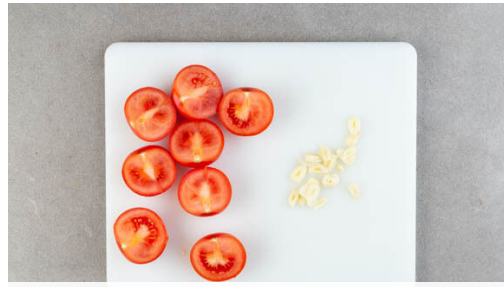
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 25g Mandelblättchen ³
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Packung Kapern
- 50g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite
(2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 810kcal, Fett 34.0g,
Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 23.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



Die **Petersilie**, die **Mandeln** und die **½ des Panko-Paniermehls** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren in 3-5Min. goldbraun anrösten. Vom Herd nehmen und die **½ der Hefeflocken** untermengen. Das **Topping** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



Die **Tomaten** mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform legen und den **Knoblauch** und den **Rosmarin** darauf verteilen, Mit 2EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig beträufeln und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomaten** 20-25Min. im Ofen rösten, bis sie weich sind.



Im Toppingtopf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in den Topf zurückgeben.



Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



Die **Tomaten** häuten und den **Rosmarin** entfernen. Die **Tomaten** mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken und die **Kapern** dazugeben. Die **Tomaten-Kapern-Sauce** mit der **Pasta** vermengen, je nach gewünschter Konsistenz esslöffelweise **Pastawasser** unterrühren. Den **Rucola** unterheben und die **Pasta** mit dem **Mandeltopping** garniert servieren.