



V2: Vollkornpasta mit Rosmarintomaten

und Kapern mit knusprigem Mandeltopping



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 8 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 50g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 400g Vollkornspaghetti ¹
- 2 Packungen Kapern
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15), Sulphite (17).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 29.4g,
Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 19.8g



1. Tomaten schneiden

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



2. Tomaten rösten

Die **Tomaten** mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform legen und den **Knoblauch** und den **Rosmarin** darauf verteilen. Mit 3EL Olivenöl und 2EL Balsamicoessig beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomaten** 20-25Min. im Ofen rösten, bis sie weich sind.



3. Topping vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Die **Mandeln** fein hacken.



4. Topping zubereiten

Die **Petersilie**, die **Mandeln** und das **Panko-Paniermehl** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren in 3-5Min. goldbraun anrösten. Vom Herd nehmen und die **Hefeflocken** untermengen. Das **Topping** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



5. Pasta kochen

Im Toppingtopf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in den Topf zurückgeben.



6. Sauce zubereiten

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.