



Vegane Vollkornpasta mit Auberginen

und Mandelcreme, dazu Rucolasalat



ca. 30min



3-4 Personen

Unsere Kollegin Giorgia ist eine waschechte Italienerin – klar, dass sie was von Pasta versteht! Diese raffinierte Sauce aus Mandeln ist dank der Hefeflocken schön „umami“. Mit im Ofen gebackenen Auberginenwürfeln und Oliven kommen weitere kräftige Aromen ins Spiel, die der frische Rucolasalat mit einem zitronigen Dressing perfekt ergänzt. La dolce vita vegana!

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 100g Mandelblättchen ²
- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Pck. Hefeflocken
- 1 Pck. grüne Oliven
- 50g Kürbiskerne
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keinen Mörser hat, kann die Kürbiskerne auch fein hacken.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

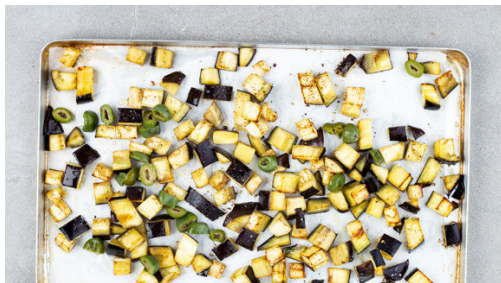
Nährwertangaben pro Portion

Energie 857kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 27.7g



1. Auberginen backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in 2-3cm große Würfel schneiden, mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 17-20Min. im Ofen weich rösten.



4. Oliven mitbacken

Die **Oliven** halbieren oder grob schneiden und für die letzten ca. 5Min. der Garzeit mit **2-3EL Zitronensaft** unter die **Auberginen** mengen.



2. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.



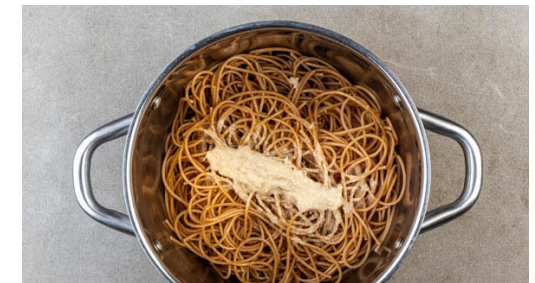
5. Kürbiskerne mörsern

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Kürbiskerne** in der kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und mit den **restlichen Hefeflocken** sowie 1 Prise Salz in einem Mörser fein zerstoßen.



3. Mandelcreme zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** auspressen. Ca. **1EL Mandeln** als Garnitur aufbewahren, die **übrigen Mandeln** mit dem **Knoblauch**, **2TL Zitronenschale**, ca. **2/3 der Hefeflocken**, 2EL Olivenöl und 250-300ml Wasser in einem hohen Gefäß pürieren. Das Wasser langsam zugeben und darauf achten, dass die **Creme** nicht zu flüssig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pasta fertigstellen

Die **Mandelcreme** unter die **Pasta** mengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** zugeben. Die **Auberginen** und **Oliven** auf der **Pasta** verteilen und mit dem **Kürbis„parmesan“** garnieren. Den **Rucola** quer halbieren und mit **1EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Mit den **restlichen Mandeln** garnieren und zur **Pasta** servieren.