MARLEY SPOON

Vegane Pasta mit Auberginen

und Mandelcreme, dazu Rucolasalat

ca. 25min 2 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

- 1 große Aubergine
- 75g blanchierte Mandeln [2]
- 200g Bio-Spaghetti [1]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 1 Packung grüne Oliven
- 25g Kürbiskerne
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 979kcal, Fett 52.6g, Kohlenhydrate 96.5g, Eiweiß 31.4g

1. Aubergine backen

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

2. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** grob hacken und 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 mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.

3. Mandelcreme zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** auspressen. Ca. **2TL Mandeln** als Garnitur aufbewahren, die **übrigen Mandeln** mit dem **Knoblauch**, **1–2TL Zitronenschale**, ca. **⅔ der Hefeflocken**, 1EL Olivenöl und 150–200ml 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.

4. Oliven mitbacken

Die **½ der Oliven** halbieren oder grob schneiden und für die letzen ca. 5Min. der Garzeit mit **2EL Zitronensaft** unter die **Auberginen** mengen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Oliven** verwenden.

5. Kürbiskerne mörsern

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. 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.

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 **2TL Zitronensaft**, 2TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Mit den **restlichen Mandeln** garnieren und zur **Pasta** servieren.