



Pasta mit Pinienkernen und Oliven

in veganer Karottencreme mit Tomaten



30-40min



2 Personen

Heute gibt es die Antipasti nicht vor der Pasta, sondern mit der Pasta! Die vegane Sauce aus pürierten Karotten und Sojasahne ist schön cremig. Genau das Richtige für die leckeren Oliven und die aromatischen getrockneten Tomaten. Viel frisches Basilikum, fruchtige Kirschtomaten und geröstete Pinienkerne runden den Schmaus ab. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti ¹
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Päckchen Kräuter der Provence
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Oliven
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 10g frisches Basilikum
- 1 Päckchen Pinienkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- 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 897kcal, Fett 35.6g, Kohlenhydrate 122.8g, Eiweiß 22.2g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Karotten** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen.



2. Sauce zubereiten

Die **Sojasahne** mit den **Karotten**, dem **Knoblauch** und 100ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die **Sauce** mit den **Provence-Kräutern** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis die **Karotten** weich sind. Mit einem Stabmixer pürieren und erneut abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Oliven** und die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden.



4. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.



5. Pasta fertigstellen

Die **Kirschtomaten**, die **1/2 der Oliven**, die **1/2 der getrockneten Tomaten** und ca. **2/3 des Basilikums** unter die **Sauce** rühren, dann die **Pasta** mit 1EL Olivenöl untermengen. Dabei ggf. etwas **Pastawasser** hinzufügen.



6. Anrichten und servieren

Die **Pasta** auf Teller verteilen, mit den **restlichen Oliven**, den **restlichen getrockneten Tomaten**, den **Lauchzwiebeln**, dem **restlichen Basilikum** und den **Pinienkernen** garnieren und servieren.