



Pasta mit Pinienkernen und Oliven

in veganer Karottencreme mit Tomaten



30-40min



3-4 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

- 500g Spaghetti 1
- 3 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Sojasahne 6
- 1 Päckchen Kräuter der Provence
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Oliven
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 10g frisches Basilikum
- 1 Päckchen Pinienkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer 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 840kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 118.2g, Eiweiß 21.4g



1. Pasta kochen

In einem großen 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.



4. Basilikum schneiden

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



2. Sauce zubereiten

Die **Sojasahne** mit den **Karotten**, dem **Knoblauch** und 200ml Wasser in einem mittelgroßen 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.



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 1-2EL Olivenöl untermengen. Dabei ggf. etwas **Pastawasser** hinzufügen.



3. Zutaten vorbereiten

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



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.