



Brokkoli-Sauerampfer-Pasta vegan

mit Tomaten und Walnuss-Gremolata



20-30min



3-4 Personen

Sauerampfer enthält viel Vitamin C und wurde bereits im Altertum gerne verzehrt. Wir würzen mit dem fein-säuerlichen Kraut heute die cremige Sojasahne-Brokkoli-Pasta, die mit frischen Kirschtomaten und einer köstlichen Gremolata aus Petersilie, getrockneten Tomaten, Walnüssen, Knoblauch und Peperoni ergänzt wird und wirklich ausgesprochen lecker ist!

Was du von uns bekommst

- 500g Tagliatelle ¹
- 2 Brokkoli
- 1 Packung Kirschtomaten
- 30g frischer Sauerampfer & Petersilie
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 2 Packungen Sojasahne ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 122.6g, Eiweiß 29.3g



1. Brokkoli schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, dabei so viel **Strunk** wie möglich an den **Brokkoliröschen** lassen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Sauerampferblätter** abzupfen und grob schneiden.



2. Gremolata vorbereiten

Die **getrockneten Tomaten** fein würfeln. Die **Walnüsse** grob hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Die **Peperoni** halbieren und in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen oder die **Peperoni** erst am Ende zum Garnieren nutzen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 6Min. kochen.



4. Brokkoli kochen

Nach 6Min. den **Brokkoli** zur **Pasta** dazugeben und alles weitere 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest ist. Mit einem Messbecher oder einer Tasse ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5. Gremolata rösten

Die **Semmelbrösel**, die **getrockneten Tomaten**, die **Walnüsse**, die **Petersilie**, den **Knoblauch** und die **Peperoni** nach **Geschmack** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer bei starker Hitze 3-5Min. goldbraun anrösten.

6. Pasta fertigstellen

Die **Sojasahne** unter die **Brokkoli-Pasta** mischen, dabei nach Bedarf **Pastawasser** hinzufügen, bis alles gleichmäßig von **Sauce** überzogen ist. Die **Pasta** erneut bei starker Hitze erwärmen und die **Kirschtomaten** und den **Sauerampfer** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Pasta** auf Teller verteilen und mit der **Gremolata** garniert servieren.