



High-Protein-Pasta mit Pekannüssen

in veganer Paprika-Cashew-Sauce mit Spinat



ca. 25min



4 Portionen

Du hast gefühlt schon jedes Pastarezept auf der Welt ausprobiert und findest keine Inspiration mehr? Dann haben wir was für dich: Karamellisierte Pekannüsse thronen auf frischem Spinat und würzig-rauchigem Cashewpesto, ein Hauch von Schärfe liegt in der Luft ... Ach so, Pasta aus High-Protein-Penne ist hier auch dabei. Klingt überzeugend? Na dann, nicht lange überlegen, ran an den Topf, es lohnt sich!

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ¹
- 100g Cashewkerne ²
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoni
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 50g Pekannusskerne ²
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Backpapier
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 49.0g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. In einem Wasserkocher 250ml Wasser aufkochen (je nach Mindestmenge ggf. mehr Wasser aufkochen). Die **Cashews** in einem hohen Püriergefäß mit 250ml kochendem Wasser übergießen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



4. Nüsse karamellisieren

Die **Peperoni** fein würfeln und mit 2EL Zucker, **½TL Paprikapulver** und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und zu einem goldenen **Karamell** schmelzen lassen. Die **Pekannüsse** schnell unterrühren und anschließend auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.



2. Paprika braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und ca. 1Min. mitgaren. Die **Paprika** und den **Knoblauch** aus der Pfanne nehmen, zu den **Cashews** geben und beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



5. Cashewcreme zubereiten

Die **Cashews** und die **Paprika** mit 1EL Essig, den **Hefeflocken**, der **½ des Brühgewürzes** **oder mehr nach Geschmack**, **½TL Paprikapulver** und 1 Prise Pfeffer mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz abschmecken.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6–8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Den **Spinat** gründlich waschen und mit der **Cashewcreme** in der großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3Min. erwärmen, bis die **Creme** leicht eingedickt und der **Spinat** zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Pasta** untermengen, ggf. etwas **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit den karamellisierten **Nüssen** garnieren und servieren.