



## Brokkoli-Sauerampfer-Pasta vegan

mit Kirschtomaten 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 unsere cremige Sojasahne-Brokkoli-Pasta, die mit frischen Kirschtomaten und einer köstlichen Gremolata aus Petersilie, getrockneten Tomaten, Walnüssen, Knoblauch und ein wenig Chili ergänzt wird und wirklich ausgesprochen lecker ist!

## Was du von uns bekommst

- 500g Tagliatelle 1
- 2 Packungen Brokkoli
- 1 Packung Kirschtomaten
- 60g frischer Sauerampfer & Petersilie
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 2 Päckchen Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Knoblauchzehen
- 1 rote Thai-Chilischote
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 2 Packungen Sojasahne <sup>6</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Knoblauchpresse
- 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 897kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 117.4g, Eiweiß 26.2g



**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** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen oder die **Chilischote** erst am Ende zum Garnieren nutzen.



**4. Brokkoli mitkochen**

Nach ca. 6Min. den **Brokkoli** zur **Pasta** in den Topf geben und alles weitere 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest ist. Ca. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** und den **Brokkoli** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



**5. Gremolata zubereiten**

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



**3. Pasta kochen**

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



**6. Pasta fertigstellen**

Die **Sojasahne** mit dem **Brühgewürz** verrühren. Die **Brokkoli-Pasta** zurück in den Topf geben, mit der **Sojasahne** vermengen und nach Bedarf **Pastawasser** unterrühren. Bei mittlerer Hitze erwärmen, die **Kirschtomaten** und den **Sauerampfer** unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Brokkoli-Sauerampfer-Pasta** mit der **Gremolata** garniert servieren.