



## 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!



- 500g Tagliatelle <sup>1</sup>
- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

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

Energie 897kcal, Fett 36.0g,  
Kohlenhydrate 117.4g, Eiweiß 26.2g



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.



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.



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.



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.



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



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.