



Brokkoli-Sauerampfer-Pasta vegan

mit Kirschtomaten und Walnuss-Gremolata

20-30min 2 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

- 250g Tagliatelle 1
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Packung Kirschtomaten
- 30g frischer Sauerampfer & Petersilie
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 2 Packungen Walnusskerne ¹⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 1014kcal, Fett 45.3g, Kohlenhydrate 122.1g, Eiweiß 29.1g



1. Brokkoli schneiden

In einem mittelgroßen 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 der **1/2 des Brühgewürzes** 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.