



## 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!



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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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



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.



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 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**