

Pasta Primavera

Dieses Rezept ist von Mary McDougall und als ich es gemacht habe, war ich schockiert wie wahnsinnig viel Sauce es verglichen mit den festen Zutaten ist. Und auch wie fettig es ist, da die Sauce ja fast nur aus Nüssen besteht. Ich danke daher, dass die Hälfte der Sauce locker ausreicht, um die festen Zutaten darin zu baden. Dennoch habe ich das Saucenrezept nicht halbiert, weil ich dachte, der ein oder andere will das Rezept vielleicht für die Familie verdoppeln. Oder aber, man nutzt den Rest der Sauce dann als Dip oder Salatdressing, was auch absolut möglich ist.



Zutaten:

Für die Sauce:

100 g Walnüsse
250 ml Wasser
1,5 EL Zitronensaft
Handvoll Koriander
Handvoll Petersilie
2 Knoblauchzehen

1 TL Sambal Olek
½ EL Gemüsebrühpulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Restliche Zutaten:

225 g Vollkorn-Spirelli
150 g Brokkoli-Röschen
Je ½ rote und gelbe Paprika, gewürfelt
225 g Champignons, in Scheiben geschnitten
100 Cherrytomaten, halbiert

1. Alle Zutaten für die Sauce entweder mit Stab- oder im Standmixer fein mixen.
2. Pasta in Topf mit reichlich Wasser aufkochen lassen, nach 5 Minuten Brokkoli und Paprika zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann Pilze zugeben und nochmal 2 Minuten köcheln lassen. Alles in einem Spaghettisieb abgießen und in eine große Schüssel füllen.
3. Tomatenhälften und ½ der Sauce zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Umrühren und alles warm servieren.

Schmeckt nicht nur zu Tortillachips sondern auch als Brotaufstrich, als Dipp, als Sauce, als Dressing...Eigentlich zu allem!...Außer vielleicht zu Schokolade! 😊

Ergibt 3-4 Portionen