



Blumenkohl-Pasta mit Tomaten & frischer Petersilie



Zutaten

Menge

| | |
|----------|------------------------------------|
| 1 Pck. | TK-Blumenkohl |
| 1/2 TL | Paprikapulver, geräuchert |
| 1/2 Bund | frische Petersilie |
| 1/2 TL | Chilipulver |
| 1/2 Glas | getrocknete Tomaten |
| 250 g | Salz |
| 1 | Pasta |
| | Zwiebel |
| | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 250 ml | Gemüsebrühe |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 EL | Olivenöl |

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 1712 kJ, 409 kcal, 69 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 11 g Fett, 0 mg Cholesterin, 12 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €



Zubereitung

Es geht doch nichts über eine unglaublich cremige und leckere Pasta! Wenn du das auch so siehst, solltest du unbedingt unsere vegane Pasta mit Blumenkohlsoße und getrockneten Tomaten probieren! Die Blumenkohl-Pasta ist aber nicht nur vegan, sondern auch mega schnell gemacht und richtig günstig. Für die Pasta mit Blumenkohlsoße musst du einfach die Pasta sowie den Blumenkohl in Salzwasser kochen. Dann kannst du Blumenkohl einfach mit Knoblauch, Zwiebeln, Gemüsebrühe und Gewürzen in einen Mixer geben und zu einer cremigen Soße pürieren. Die Soße mit getrockneten Tomaten vermengen und alles zusammen mit der Pasta und frischer Petersilie servieren. Klingt zu lecker und zu einfach? Probiere es doch direkt mal selber aus und überzeuge dich selbst! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst bringst du einen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen. Dann gibst du die Blumenkohlröschen für ca. 5 Minuten in das kochende Wasser. In dieser Zeit kannst du die Nudeln in einem anderen Topf al dente kochen. Jetzt den Knoblauch und die Zwiebel pellen, beides in Scheiben schneiden und kurz in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten.

Step 2:

Nun kannst du den Blumenkohl abtropfen und die Pasta mit kaltem Wasser abspülen. Als nächstes Blumenkohl, Knoblauch, Zwiebel und die anderen Gewürze mit der Gemüsebrühe in einen Mixer geben. Alles so lange mixen, bis die Soße cremig ist. Jetzt schneidest du die getrockneten Tomaten in Streifen. Dann die Soße zusammen mit den Nudeln und den Tomaten vermengen und mit geschnittener Petersilie garnieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.