



Pasta Primavera



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2478 kJ, 592 kcal, 106 g Kohlenhydrate, 23,9 g Eiweiß, 13,2 g Fett, 0 mg Cholesterin, 18,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

vegan

Zubereitung

Wenn es mal wieder schnell und einfach gehen soll, ist unsere leckere One Pot Pasta Primavera genau richtig. Da sparst du nicht nur Zeit, sondern auch eine Menge Kochgeschirr. Denn dieses Gericht wird komplett in nur einem Kochtopf zubereitet. Zuerst schwitzt du darin Zwiebeln, Knoblauch und den klein geschnittenen Brokkolistrunk an. Dann gibst du Gemüsebrühe, Nudeln und Spargel dazu und lässt alles etwas köcheln. Jetzt fehlen nur noch die Brokkoliröschen, Zuckerschoten, eine vegane Kochcreme und weitere 5 Minuten Kochzeit – fertig ist das One-Pot-Wunder! Würze deine Pasta nach Belieben und serviere sie mit etwas Zitronenabrieb und frischem Basilikum.

Step 1:

Zuerst die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Brokkoli, die Zuckerschoten und den grünen Spargel gründlich waschen, abtrocknen und für die One Pot Pasta vorbereiten. Dazu schneidest du den Brokkolistrunk ab und trennst die einzelnen Röschen voneinander. Größere Röschen kannst du nochmals halbieren. Den Brokkolistrunk kannst du ebenfalls verwenden, indem du ihn schälst und fein würfelst. Schneide die holzigen Enden des grünen Spargels ab, um ihn anschließend schräg in Stücke zu schneiden. Die Zuckerschoten lässt du ganz.

Step 2:

In einem großen Topf oder einer großen Pfanne erhitzt du das Olivenöl auf mittlerer Hitze. Schwitze Zwiebeln, Knoblauch und den gewürfelten Brokkolistrunk für wenige Minuten an. Nun gießt du alles mit der Gemüsebrühe auf und lässt einmal alles aufkochen. Reduziere die Hitze und gib den Spargel und die Fusilli dazu. Nach 5 Minuten kommen die Zuckerschoten, der Brokkoli sowie die vegane Kochcreme dazu. Lasse die Pasta für weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Step 3:

Sobald die Nudeln gar sind, gibst du den Abrieb einer gewaschenen Bio-Zitrone, im Anschluss den Saft sowie Salz und schwarzen Pfeffer nach Belieben dazu. Rühre die Pasta nochmals um und serviere sie mit frischem Basilikum.

Dieses Gericht eignet sich wunderbar als Meal Prep und kann mit unterschiedlichen Gemüsesorten ergänzt werden.

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Brokkoli
200 g	Zuckerschoten
350 g	grüner Spargel
1 EL	Olivenöl
500 g	Fusilli Dinkel
500 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Vegane Kochcreme
1	Bio-Zitrone
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zum Garnieren:

Frisches Basilikum nach Belieben