

Penne in cremiger Paprikasauce

Wenn es mit dem Essen mal richtig zackig gehen soll, dann haben wir heute genau das richtige Rezept für euch! Wenige Zutaten werden in Windeseile zu einer herrlich sämigen Paprikasauce gemixt und schon kann das große Schlemmen losgehen. Lasst es euch schmecken!

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 35 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

für die Sauce:

- 1 große rote Zwiebel geschält und halbiert
- 2 große Knoblauchzehen geschält und halbiert
- 1 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 75g Cashew-Nüsse über Nacht eingeweicht (oder alternativ für 15 Minuten gekocht)
- 250ml Pflanzendrink nach Wahl (ungesüßt)
- 4 eingelegte gegrillte Paprika aus dem Glas (ca. 150g)
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- ¼ TL Thymian getrocknet
- ½ TL Oregano getrocknet
- Zitronensaft

weitere Zutaten:

- 230g (glutenfreie) Penne oder andere Pasta nach Wahl
- Hefeflocken (optional)
- Sprossen oder frische Kräuter

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden und mit den Knoblauchzehen in eine kleine Schüssel geben. Mit Öl und einer Prise Salz vermengen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten rösten.
2. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und beiseite stellen.
3. Für die Sauce die geröstete Zwiebel-Knoblauch-Mischung, die abgetropften Cashew-Nüsse, den Pflanzendrink und die eingelegten Paprikaschoten in einen Mixbehälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer cremigen Sauce pürieren.
4. Die Paprikasauce in einen Topf gießen und unter Rühren erwärmen. Vorsicht Spritzgefahr! Thymian und Oregano dazugeben und für 5 Minuten leise köcheln lassen. Die Sauce dickt durch das Erwärmen deutlich an.
5. Die Nudeln mit der Sauce vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
6. Die Pasta anrichten, mit Hefeflocken bestreuen und mit Sprossen oder frischen Kräutern toppen. Dazu passt grüner Blattsalat oder ein knackiger Chinakohl-Salat. 😊



Rezeptbeschreibung

Die gerösteten eingelegten Paprikas verleihen dem Gericht ein tolles und rauchiges Aroma. Natürlich könnt ihr auch hier wieder eure liebste Nudelsorte verwenden. Statt den Hefeflocken empfiehlt sich auch ein veganer Parmesan eurer Wahl – mittlerweile gibt es ja zum Glück die ein oder andere Möglichkeit beim Einkaufen 😊.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik