

# REZEPT

## Cheese-Pasta mit Cherrytomaten



Kategorie: Hauptmahlzeiten

Zubereitung: 20 Minuten

Menge: 2 Portionen

### ZUTATEN

- ✓ 250 g Dinkel-Vollkorn Spaghetti
- ✓ 250 g (mehligkochende) Kartoffeln
- ✓ 100 g Karotten
- ✓ 50 g Zwiebeln
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 2-3 Frühlingszwiebeln
- ✓ 3 EL Hefeflocken
- ✓ 1 EL Mandel- oder Cashewmus
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Harissa oder Chilipulver
- ✓ 1 TL Paprikapulver
- ✓ 1-2 TL Zitronensaft
- ✓ 3 Hände Cherrytomaten

### ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest garen.

2. Kartoffeln schälen & würfeln. Karotten waschen und würfeln. Zwiebeln abziehen & halbieren. Knoblauchzehe abziehen; Frühlingszwiebeln waschen & in feine Röllchen schneiden. Cherrytomaten waschen & halbieren.

3. Einen Topf mit 700 ml Wasser aufsetzen & zum Kochen bringen. Die Kartoffel- und Karottenstücke etwa 10 Minuten im Wasser köcheln lassen. Zwiebelhälften dazu geben & weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffel- und Karottenstücke ganz weich sind.

4. Dann Kartoffel-, Karotten- & Zwiebelstücke mit einem Schöpflöffel aus dem Wasser heben und in einen Mixer geben. Die Knoblauchzehe, Hefeflocken, Mandelmus, Zitronensaft, eine Prise Salz und Pfeffer sowie Paprikapulver (nach Belieben Chili-Flocken) und 100 ml des Kochwasser hinzufügen und eine cremigen Soße mixen. Vegane Käsesoße mit Kochwasser nach Belieben verdünnen & abschmecken.

5. Die fertige Pasta mit der Käsesoße vermengen, mit den Cherrytomaten anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

CHRISTIANE KAWUREK

Lust auf mehr? Schau hier vorbei [www.einfachgemueslich.de](http://www.einfachgemueslich.de)