

REZEPT

Vollkornpasta mit Kürbissauce und Pilzpfanne



Kategorie: Hauptgericht

Zubereitung: 30 Minuten

Portion: 4 Portionen

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- ✓ 80g Cashews (eingeweicht)
- ✓ 300g Hokkaido-Kürbis
- ✓ 200g Champignons
- ✓ 200g Austernpilze
- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ Paprikapulver
- ✓ Thymian gerebelt
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ 2 EL Hefeflocken
- ✓ 240ml Hafermilch
- ✓ 500g Vollkornpasta

NOTIZEN

** Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas mehr Hafermilch dazu geben.*

P.s.: Die Kürbissauce lässt sich im Kühlschrank gut einige Tage aufheben.

1. Für die Kürbissauce den Hokkaido waschen, in kleine Würfel schneiden & in einem Topf mit Wasser ca. 5-7 Minuten garen bis er bissfest ist.

2. Kürbis anschließend abgießen & mit 2EL Hefeflocken, einer Knoblauchzehe sowie den eingeweichten, abgossenen Cashews in einen Mixer (Küchenmaschine) geben. Etwa 2 TL Paprikapulver, 1 Prise Thymian sowie etwas Salz und Pfeffer dazu geben, mit 240ml Hafermilch* aufgießen & das Ganze mixen, bis eine cremige Sauce entsteht.

3. Pasta nach Packungsbeilage zubereiten.

4. Zwiebeln sowie eine Knoblauchzehe schälen & fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl leicht andünsten. Champignons & Austernpilze in Scheiben schneiden, mit in die Pfanne geben & leicht dünsten bis sie gar sind. Fein mit Salz & Pfeffer abschmecken.

5. Pasta abgießen & auf Tellern mit der Kürbissauce & den Pilzen anrichten.

CHRISTIANE KAWUREK

Lust auf mehr? Schau hier vorbei www.einfachgemueslich.de