

Casarecce mit Ofengemüse und Hummus-Sauce

Da es für den Monat Februar schon relativ warm draußen ist (der Klimawandel lässt grüßen), haben wir diesmal ein herzhaftes und gleichzeitig erfrischendes Nudelgericht mit mediterranem Gemüse aus dem Backofen. Durch die vielen pflanzlichen Proteine & Vitamine ist bereits eine kleinere Portion sehr sättigend, ihr könnt euch aber gerne auch mal überessen, so wie mir das „ab und zu“ passiert 😊 Los geht's...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 50 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2-3 Portionen

für das Ofengemüse:

- 300g Mini-Auberginen (Perlina Aubergine) in 1cm schräge Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zucchini (ca. 200g) in 0,5cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel geschält, geviertelt und zerpfückt
- 3 große Knoblauchzehen mit Schale
- 200g kleine bunte Tomaten
- 2 TL Oregano getrocknet
- ½ TL Thymian getrocknet
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

für die Sauce:

- 100g Hummus nach Wahl
- 50ml ungesüßter Pflanzendrink

weitere Zutaten:

- 250g (glutenfreie) Casarecce oder andere Pasta nach Packungsanleitung gekocht
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter grob gehackt
- 1 Handvoll gemischte griechische Oliven
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- veganer Feta (optional)

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Alle Zutaten für das Ofengemüse in einer großen Schüssel miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen rösten, bis alles schön knusprig ist.
2. Den Knoblauch aus der Schale lösen, grob hacken, wieder zurück zum Gemüse geben und beiseite Stellen.
3. In einer Schüssel den Hummus mit dem Pflanzendrink vermischen und glatt verrühren.
4. Das geröstete Gemüse, die Hummus-Sauce, die zerkleinerten Basilikumblätter und die Oliven zur abgetropften Pasta in einen großen Topf geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und noch einmal kurz erwärmen.
5. Wer mag, toppt die Pasta mit zerkrümeltem veganen Feta 😊



Rezeptbeschreibung

Die Casarecce (bedeutet so viel wie die „Hausgemachten“) haben eine spezielle, geschlossene S-Form und scheinen auf sich selbst gerollt zu sein. Die Nudelform eignet sich perfekt für Saucen, da sie diese förmlich anzieht. Natürlich könnt ihr auch einfach eure Lieblingsnudelform für das Gericht nehmen. Bei den Gemüsesorten sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

WICHTIG: Verwendet unbedingt einen Hummus, der euch sehr gut schmeckt, denn er ist das tragende & dominante Element der Sauce und verbindet alles miteinander.

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

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik