

Cremige One Pot Pasta

Heute bringen wir euch die (fast) schnellste Pasta der Welt und obendrein braucht ihr auch nur einen einzigen Topf für die Zubereitung (außer ihr röstet die optionalen Nüsse). Ich bin mir sicher, dass ihr von den cremigen Nudeln auch schwer begeistert sein werdet! Sei pronto (italienisch für „Bist du bereit“)? Los geht's...

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 30-35 Minuten Zubereitung



Zutaten für 2 Portionen

für den Topf:

- 400ml Kokosmilch
- 400ml Wasser
- 1 EL mildes Currypulver
- ¼ TL Kurkuma gemahlen
- ¼ TL Zitronengras Pulver
- ¼ TL Chiliflocken (mehr nach Geschmack)
- 1 EL Tamari
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 rote Paprikaschote in Streifen geschnitten
- ¾ Bund Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten (ca. 90g)
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 8g) fein gehackt oder gerieben
- 150g breite Bohnen in 1,5 cm große Stücke geschnitten (Fäden gezogen)
- 2 große Knoblauchzehen in dünne Scheiben geschnitten
- 230g (glutenfreie) Linguine
- Salz und Pfeffer
- etwas Limettensaft

weitere Zutaten:

- 2 EL Pinienkerne
- 30g Cashewkerne grob gehackt
- etwas Rucola

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Für die One Pot Pasta das Wasser und die Kokosmilch in einen großen Topf gießen.
2. Currypulver, Kurkuma, Zitronengras Pulver, Chiliflocken, Tamari und die gekörnte Gemüsebrühe einrühren und zum Kochen bringen.
3. Jetzt kommen die Paprikastreifen, die Frühlingszwiebeln, die breiten Bohnen, der Ingwer und Knoblauch, sowie die Linguine dazu. Alles gut miteinander vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Pasta mit halb geschlossenem Deckel für ca. 15 Minuten köcheln lassen bzw. bis die Linguine al dente sind. Zwischendurch öfters umrühren, damit nichts anbrennt!
5. Die Pinien- und Cashewkerne ohne Fettzugabe in einer kleinen Pfanne rösten und beiseite stellen.
6. Die fertig gegarte Pasta mit Limettensaft abschmecken, mit den gerösteten Nüssen bestreuen und mit Rucola garnieren. Fertig ist ein einfaches und schmackhaftes One Pot Gericht! 😊



Rezeptbeschreibung

Bei dem Gericht könnt ihr die Gemüsesorten natürlich eurem Geschmack und der Jahreszeit anpassen. Folgendes Gemüse können wir euch empfehlen: Karotten, Champignons, Erbsen, Brokkoli, Grünkohl, Spargel und Spinat. Anstelle der gerösteten Nüsse könnt ihr als Topping auch Hefeflocken, frische Kräuter oder eine pflanzliche Käsealternative verwenden.

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

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik