

Kurkuma-Pasta mit Blattspinat und Tomaten

Als wir vor mittlerweile 11 Jahren die vegane Lebensweise als einzig sinnvolle erkannt & akzeptiert haben, hat mein Schatz dieses Rezept kreiert. Es ist bis heute ein absoluter Dauerbrenner, weil es geschmacklich genial und obendrein auch sehr schnell zubereitet ist. Ich könnte mich in die Nudeln reinlegen, wenn der Teller groß genug wäre :D. Lasst uns gleich starten ...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 20 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

für die Pasta:

- 220g (glutenfreie) Linguine oder andere Pasta nach Wahl
- 1 EL Kurkuma gemahlen
- 2 Stängel frisches Zitronengras
- Salz

für das Gemüse:

- 250g-300g aromatische Cherry-Tomaten
- 3 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 230g junger Blattspinat gewaschen
- 50ml Kochsahne
- Salz, Pfeffer, Kräutersalz
- Zitronensaft
- Öl für die Pfanne

für das Topping:

- 2 EL Hefeflocken
- ¼ TL Knoblauchgranulat
- 1 Prise Salz

weitere Zutaten:

- Tabasco (optimal)

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Das Zitronengras mit einem Messerrücken flach klopfen, damit sich das Aroma entfalten kann.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Kurkuma, Zitronengras und Salz zum Kochen bringen und die Linguine nach Packungsanleitung kochen. Abseihen, das Zitronengras entfernen und Nudeln beiseite stellen.
3. Während die Pasta kocht, etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
4. Die Cherrytomaten bei großer Hitze 3-4 Minuten scharf anbraten bis sie weich werden. Die Tomaten mit einem Kochlöffel etwas andrücken, bis sie zerfallen. Den Knoblauch dazugeben und unter Rühren 2 Minuten mitbraten.
5. Den Jungspinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutersalz und Zitronensaft würzig abschmecken und mit der Sojasahne verfeinern.
6. Die abgetropften Nudeln in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen.
7. Für das Topping alle Zutaten vermischen und die Kurkuma-Pasta damit großzügig bestreuen.
8. Wer es gerne würzig mag, der beträufelt das Gericht noch mit einigen Spritzern Tabasco.



Rezeptbeschreibung

Wir bevorzugen für dieses Gericht die Linguine, aber natürlich passen auch „normale“ Spaghetti oder andere Pastasorten genauso gut. Wenn ihr extra motiviert seid, dann könnt ihr ein paar Pinienkerne anrösten und über die Nudeln streuen. Der nussige Geschmack sorgt für den letzten Feinschliff.

i FOKUS DER WOCHE: [Kurkuma](#)

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

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik