Pasta in veganer Reibegenusssauce mit Haselnusstopping

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Babyspinat	300 g
Haselnusskerne, ganz	100 g
Penne Rigate	500 g
Margarine, vegan	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Sojadrink	400 ml
Kurkuma	0.25 TL
Vemondo Reibegenuss	100 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. In einem großen Topf etwa 5 l Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Spinat waschen und trocken schleudern. Haselnüsse grob hacken.

2. Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Inzwischen in einem Topf 4 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Mehl zugeben, verrühren und ca. 1 Min. mitrösten. Anschließend mit Sojadrink auffüllen, glatt rühren und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Anschließend Kurkuma und veganen Reibegenuss zugeben, glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Spinat unter die Käsesauce mischen. Nudeln in ein Sieb abgießen, auf Teller verteilen und vegane Käsesauce darübergeben. Haselnüsse darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	854 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	35 g