



Vegane Gazpacho Pasta

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|-------|
| Pinienkerne | 2 EL |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Paprika, grün | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Peperoni Mix | 1 St. |
| Salz | |
| Penne Rigate | 500 g |
| Olivenöl | 2 EL |
| Balsamicoessig, dunkel | 1 EL |
| Paniermehl | 2 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Basilikum, frisch | 20 g |
| Cherrytomaten | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, Pürierstab

1. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 3 Min. goldgelb rösten. Anschließend zum Abkühlen auf einen Teller geben.
2. Strauchtomaten waschen, vierteln und Strunk entfernen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und grob in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen. Peperoni waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Pasta in kochendem Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Inzwischen in einem hohen Gefäß Tomaten, Paprika, Peperoni, Zwiebel, Olivenöl, Essig, Paniermehl und Knoblauch grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Cherrytomaten waschen und halbieren. Pasta abgießen, zurück in den Topf geben und mit Gazpacho-Sauce, Cherrytomaten und Basilikum mischen. Gazpacho-Pasta auf Teller anrichten, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 582 kcal |
| Kohlenhydrate | 108 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 9 g |