



Vegane Maronen-Rosenkohl-Pasta

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Rosenkohl, frisch	300 g
Maronen, gegart und geschält	150 g
Thymian, frisch	10 g
Salz	
Penne Rigate	500 g
Öl	2 EL
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Weißwein, lieblich	50 ml
Haferdrink	150 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Rosenkohl waschen, unschöne Blätter entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Maronen halbieren, Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen.
2. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser aufkochen. Penne Rigate im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen.
3. Währenddessen in einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Rosenkohl und Maronen darin ca. 4 Min. scharf anbraten. Danach mit Mehl bestäuben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, Haferdrink und Thymian zugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Penne Rigate in ein Sieb abgießen, zur Rosenkohlsauce in die Pfanne geben und vermengen.
5. Vegane Maronen-Rosenkohl-Pasta in tiefen Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	636 kcal
Kohlenhydrate	121 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	8 g