

Erbsenpasta mit veganer Alfredo-Sauce

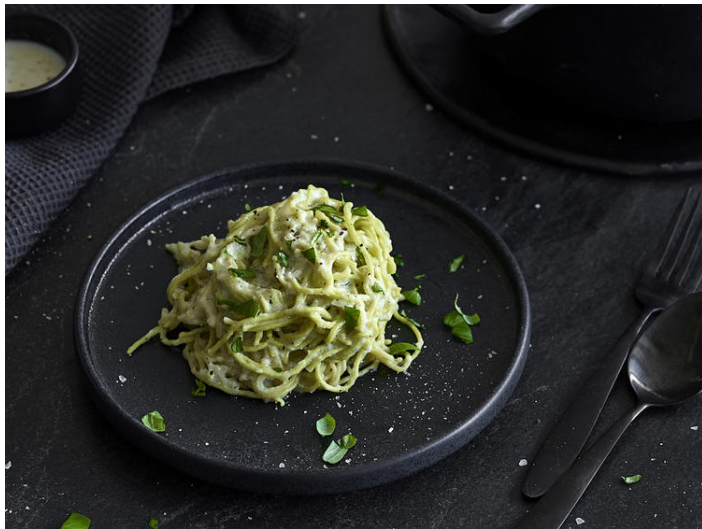
VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Spaghetti

125 g grüne Erbsen, getrocknet
125 g Weizenmehl, Typ 550
70 ml Wasser

Für die Sauce

1 Teelöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
175 ml Mandelmilch, ungesüßt
100 g Blumenkohl
1/2 Esslöffel Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer
Automatische Nudelmaschine

Traditionsrezept auf den Kopf zu stellen, gibt es Erbsenpasta dazu. Iss mal anders!

- 1 -

Für das Erbsenmehl: Erbsen in einen Hochleistungsmixer geben und zu feinem Mehl verarbeiten.

- 2 -

Für die Nudeln: Erbsen- und Weizenmehl in die elektrische Nudelmaschine geben und auf der Einstellung "Plain Noodles" anlaufen lassen. Wasser dazugeben. Fertige Nudeln in kochendes Salzwasser geben und ca. 2 Minuten lang kochen, bis sie al dente sind.

- 3 -

Für die Sauce: Blumenkohl in grobe Stücke schneiden und im Hochleistungsmixer fein zerkleinern. Knoblauch schälen und fein hacken.

- 4 -

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch darin kurz anbraten. Mit Mandelmilch ablöschen. Blumenkohl hinzugeben und ca. 7 Minuten kochen, bis er weich ist.

- 5 -

Sauce in den Hochleistungsmixer geben und cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zu den Spaghetti geben und vermengen.

So eine cremige Pasta Alfredo ist einfach wahres Soulfood. Unglaublich lecker, aber mit viel Butter und Sahne liegt das Original auch ganz schön schwer im Magen. Wie gut, dass sich die vollmundige Sauce mit Mandelmilch und Blumenkohl auch ganz leicht und vegan zubereiten lässt. Und weil wir gerade schon dabei sind, das