

## Vegane Spaghetti al Limone

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Personen

#### Für die Pasta

400 g Vollkornspaghetti  
125 g Rucola  
1 Bio-Zitrone  
10 g Ingwer  
60 g Margarine  
4 Esslöffel Vollkornmehl  
2 Esslöffel Hefeflocken  
Salz, Pfeffer  
optional: etwas Thymian oder Basilikum

#### Für die Mandelmilch

600 ml gefiltertes Leitungswasser  
24 g blanchierte Mandeln

#### Für den veganen Parmesan

115 g Cashews  
3 Esslöffel Hefeflocken  
3/4 Teelöffel Salz  
1/4 Teelöffel Knoblauchpulver

#### Besonderes Zubehör

Mandelmilchbereiter  
Mixer

Pasta, basta! Es gibt wohl kein Gericht, das uns so sehr nach einem langen Tag in den Arm nimmt, wie der italienische Klassiker aus Hartweizengrieß. Ein weiterer Pluspunkt für mich ist zudem definitiv der Zeitfaktor. Denn Nudeln und Sauce stehen meist **in unter 30 Minuten auf dem Tisch** und schmecken dabei doch immer bellissima. Meine veganen Spaghetti al Limone machen da keine Ausnahme. **Herrlich frisch und fruchtig** versüßen sie mir den Feierabend und lassen mich bereits vom noch entfernten Sommer träumen. Die gesunde Basis meiner cremigen **Zitronensauce** bildet übrigens selbstgemachte Mandelmilch, die für das extra Plus an Mineralstoffen sorgt. Dank Mandelmilchbereiter steht der Pflanzendrink in weniger als 20 Minuten bereit und ich habe Zeit, mich schon mal um die restlichen Zutaten für die Spaghetti al Limone zu kümmern.

- 1 -

**Für die Mandelmilch:** Fülle die Zutaten in die Mixkammer des Mandelmilchbereiters, wähle den *+Nuts Mode* und 600 ml als gewünschte Menge aus und drücke auf *Start*.

- 2 -

**Für den veganen Parmesan:** Fülle alle Zutaten in einen Mixer und lasse alles fein zermahlen.

- 3 -

Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen. Ingwer schälen und ebenfalls reiben. Beiseite stellen.

- 4 -

Vollkornspaghetti nach Packungsanweisung kochen.

- 5 -

Margarine in einem großen Topf bei mittlerer Hitze

## Vegane Spaghetti al Limone

schmelzen. Zitronenabrieb und Ingwer dazugeben und 1 Minute dünsten. Mehl hinzugeben und 1 Minute kräftig rühren. Nach und nach Mandelmilch zugießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

- 6 -

Zitronensaft dazugießen und zusammen mit Hefeflocken unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 7 -

Spaghetti abgießen und heiß in die Sauce geben. Zusammen mit Rucola unterheben.

- 8 -

Pasta auf Tellern verteilen, mit Parmesan bestreuen und genießen.