

Veganer Nudelsalat mit Erbsen-Pesto und Rucola

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Hochleistungsmixer

Leckerer Nudelsalat geht auch vegan! Statt Mayo mit Ei gibt's für diese Farfalle ein cremig, würziges Pesto aus Erbsen, Basilikum, Petersilie, Pinienkernen und Olivenöl. Für das besondere Aroma in der Salatschüssel sorgen gedünsteter Knoblauch, getrocknete Tomaten und frischer Rucola. Das Beste an dieser grünen Kreation: veganer Parmesan aus Cashews und Hefeflocken on top. Veganer Pastagenuss.

- 1 -

Für den veganen Parmesan alle Zutaten in einen Food Processor geben und so lange mixen, bis sie eine feine, krümelige, parmesanähnliche Konsistenz haben.

- 2 -

Für das Pesto Pinienkerne rösten und Knoblauch schälen. Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Erbsen, veganen Parmesan, Salz sowie je die Hälfte der Pinienkerne und des Zitronensafts in einen Standmixer geben und zerkleinern. Olivenöl nach und nach eingießen, bis das Pesto eine cremige Konsistenz bekommt.

- 3 -

Für den Salat Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abgießen, abdecken.

- 4 -

Knoblauch schälen und hacken. Mit Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Getrocknete Tomaten grob hacken, dazugeben und 1-2 Minuten mitdünsten.

- 5 -

Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

250 g Farfalle
1 Esslöffel Olivenöl
2 Knoblauchzehen
30 g getrocknete Tomaten
2 Handvoll Rucola
Salz, Pfeffer

Für das Pesto

1 Bund Basilikum
1/2 Bund Petersilie
130 g TK-Erbsen (aufgetaut)
4 Knoblauchzehen
60 g Pinienkerne
1 Zitrone (ausgepresster Saft)
1 Prise(n) Salz
60 ml Olivenöl
20 g veganer Parmesan

Für den veganen Parmesan

100 g Chashewkerne
10 g Hefeflocken
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Knoblauch-Pulver

Besonderes Zubehör

Veganer Nudelsalat mit Erbsen-Pesto und Rucola

Nudeln in eine große Salatschale geben, mit Tomaten-Knoblauch-Öl übergießen und vermischen. 3/4 des Erbsen-Pestos zugeben und alles gründlich vermengen, 10 Minuten ziehen lassen.

- 6 -

Rucola waschen, trocken tupfen und unter die Nudeln heben. Salat mit Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft und Pesto abschmecken. Mit restlichen Piniernkernen und veganem Parmesan garnieren, lauwarm servieren.