



One Pot Pasta

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Vollkorn-Penne
- 100 g frischer Blattspinat
- 150 g TK-Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kirschtomaten
- 500 ml passierte Tomaten
- 75 g Cashewkerne
- 1 Zwiebel
- 300 ml Hafermilch
- Pfeffer, Salz und Chili
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Essig
- 2 EL Parmesan oder Hefeflocken
- Basilikum

Zubereitung

- Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit etwas Rapsöl in einen Topf geben. Tomatenmark dazu geben und mit der Zwiebel für 1-2 Minuten andünsten lassen.
- In der Zwischenzeit die Cashewkerne in einen Mixer geben und feinmixen.
- Knoblauchzehe fein hacken und mit den passierten Tomaten, der Hafermilch, Essig und den Cashewkernen in den Topf geben. Vollkornpenne hinzufügen, alles gut umrühren und mit Pfeffer, Salz und etwas Chili würzen.
- Die Nudeln 5 Minuten mit geschlossenem Kochtopf in der Soße kochen lassen und danach Erbsen, Tomaten und Spinat hinzufügen. Alles gut umrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben, wenn die Konsistenz zu fest ist. Für weitere 5-8 Minuten köcheln lassen.
- One Pot Pasta abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer verfeinern.
- Gericht mit Basilikum und Parmesan bzw. Hefeflocken garnieren.