

Tagliatelle mit Paprika-Sauce

🕒 35 Min. 👤 2-3 Portionen

Zutaten

250 g Tagliatelle

1 Zwiebel

3-4 Knoblauchzehen

2 rote Spitzpaprika

1 EL Öl

120 ml (Pflanzen)milch

50 g Sonnenblumenkerne

2 EL Tomatenmark

3-4 EL Hefeflocken

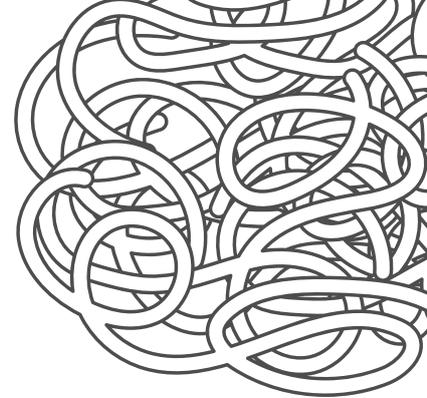
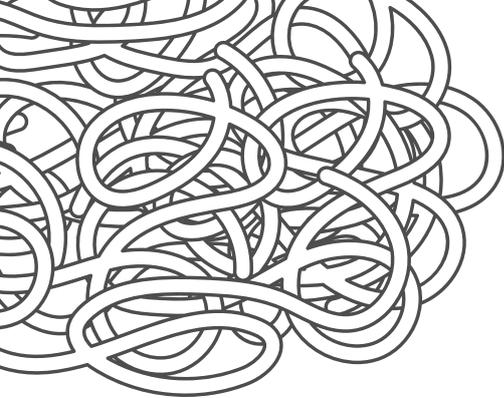
Salz

optional: Paprikapulver oder Chilipulver

Anleitung

- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken.
- Die Paprika zunächst halbieren und entkernen. Dann die Paprikahälften waschen und in Streifen schneiden.
- Das gesamte Gemüse in etwas Öl in einer Pfanne anbraten.
- Währenddessen die Nudeln in Salzwasser 5-7 Min. kochen. Anschließend das Kochwasser abgießen.





- Das gebratene Gemüse mit der (Pflanzen)milch, Sonnenblumenkernen, Tomatenmark, Hefeflocken, Salz und bei Bedarf etwas Paprikapulver oder Chilipulver in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab cremig pürieren.
- Die Paprika-Sauce in einem Topf aufkochen und kurz köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Wem die Sauce zu dick ist, der kann auch noch etwas mehr (Pflanzen)milch zum Verdünnen hinzugeben.
- Nun die Nudeln hinzugeben und mit der Soße vermengen.
- Auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frischer Petersilie und gerösteten Erdnüssen, Hanfsamen oder anderen Nüssen und Saaten garnieren. Guten Appetit!

Notizen

- Pasta: Du kannst jede beliebige Nudelsorte verwenden. Auch Reis passt gut dazu.
- (Pflanzen)milch: Auch bezüglich der Milch kannst du jede beliebige Sorte verwenden, wie z.B. Mandel-, Cashew-, Hafer-, Reis-, Soja-, Kokos- oder Kuhmilch.
- Sonnenblumenkerne: Du kannst alternativ auch ein beliebiges Nussmus oder Cashewkerne verwenden.