

Möhren- Pasta

Bio Kochbox KW 14



Möhren- Pasta



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

310 g Möhren
2 rote Zwiebeln
200 g Penne
125 g veganer Frischkäse
Abrieb einer Zitrone
30 g Mandeln, gehackt
2 EL Schnittlauch

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL Senf
20 g Margarine

Zubereitung:

Möhren putzen, längs halbieren, schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Zwiebeln und Möhren in einer Pfanne in der Margarine andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Veganen Frischkäse zugeben und bei milder Hitze erhitzen. 200 ml vom Nudelwasser abnehmen, zur Frischkäse-Sauce geben und aufkochen.

Zitronenschale unter die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Nudeln abgießen, tropfnass unter die Sauce mischen. In Portionsschalen anrichten. Mit gehackten Mandeln und Schnittlauch bestreuen.